

WWW.PAKSOCIETY.COM

افراد کے ہاتھوں میں ہے اقوام کی تقدیر
ہر فرد ہے ملت کے مقدر کا ستارا



Special

ماہنامہ شیف



پاکستان کا واحد ABC-Certified کوکینگ میگزین
A Project of **Jahangir Books**



45
delectious
Recipes
inside

Exclusive INTERVIEW



Faisal Qureshi

شہزادہ ارشد کوکینگ

پیکانے کا باسہولت انداز



Budget Friendly + Low cal
Recipes

Every time you purchase our products

Kausar will donate **Rs.1** per kg/ltr to



Shaukat Khanum

Memorial Cancer Hospital And Research Centre





Vol-6 Issue-VIII November 2014

کچھ کہنا ہے آپ!

خرم الحرام کا آغاز دو چکاتے۔ حرمت اور تقیہت والا یہ دینا نہیں ایک مرتبہ پھر داتا کہہ لائی یا دلاتا ہے۔ ایک طرف اہل غم حسین سے لبریز ہے تو دوسری طرف ان کی بیاداری اور حق گوئی کی مہر پر شاہاں ہے۔ خرم الحرام کے ابتدائی دنوں عبادت کے لحاظ سے بھی تپتی ہیں۔ خاص طور پر یوم عاشور کے روزائے عبادت اور روزے کا ثواب بھی کئی گنا ہے۔ لہذا ان دنوں زیادہ سے زیادہ ثواب کمائیں اور رب تعالیٰ کو راضی کریں۔

موسم خاصی حد تک تبدیل ہو چکا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ کھانے کے پینے میں بھی تبدیلی آ رہی ہے۔ سردیوں کی بیماریاں اور آئی فرانس۔ سنگترے اور پھل کھانے کو جی لگاتا ہے۔ موسم کے مزاج کے مطابق ہمارے کھری ایکسپرس آپ کے لیے مزے مزے کی ریسیپز لیے حاضر خدمت ہیں۔ پکائیں کھائیں اور کھربھری اور کھجی ہوسولی کریں۔ حسب روایت Low Budget اور Low Cal Recipes Recipes بھی نیچے میں شامل کی گئی ہیں۔

مضامین میں آپ کی دلچسپی اور وقت حاضر کی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے شعبہ ہائے زندگی کے کئی پہلوؤں کا احاطہ کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ دینی و روحانی رہنمائی کے لیے اسلامی آرٹیکلز میں خرم الحرام کے ساتھ ساتھ اسلام کے فروغ اور روزمرہ مسائل پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ "دانی" سیر، سیاحت اور لڈیڈ کھانوں کا مرکز ہے۔ دنیا کے وہ مشہور عجائبات اگلی میں موجود ہیں۔ ان کے بارے میں مزید جاننے کے لیے متعلقہ آرٹیکل کا مطالعہ کریں اور جب کبھی موقع ملے اگلی کی سیر کو بھی ضرور جائیں۔ گھر کی عبادت و تقویٰ کے لیے فرنیچر بنیادنی حیثیت رکھتا ہے۔ فرنیچر کے چناؤ اور ہوم ڈیکور کے لیے مضمون آپ کی دلچسپی کا باعث رہے گا۔ رنگ انسان کی شخصیت مزاج اور ذہنی صلاحیتوں پر گہرے اثرات ڈالتے ہیں۔ روزمرہ زندگی میں مختلف رنگوں کی حامل اشیا، آپ کے لیے کسی طور پر بھی پابری ثابت ہو سکتی ہیں۔ اس مادہ آپ کے لیے ہر رنگ کا انتخاب کیا گیا ہے جو توازن اور امن کے ساتھ ساتھ تازگی کی علامت بھی ہے۔

خواتین کے لیے ہمارے نئے سلسلے An Inspiration میں اس ماہ شیف زوجی خان سے کی گئی انٹرویو پیش خدمت ہے۔ ساتھ ہی ساتھ فٹنس ہب اور ٹائم مینجمنٹ کے حوالے سے بھی خواتین کی رہنمائی کی گئی ہے۔ Exclusive interview میں پاکستانی ڈانیا انڈسٹری کے ایڈیٹر اور کار فیصل قریشی سے کی گئی بات چیت آپ کی توجہ کا مرکز رہے گی۔ اس ماہ اقبال ڈے بھی ہے، اس ضمن میں ان کی خلائی اور نظریات سے سبق سیکھتے ہوئے ملک و ملت کی ترقی و سالمیت میں بھرپور کردار ادا کریں۔

گزشتہ کچھ ماہ سے قارئین کے فیڈ بک میں خاطر خواہ اضافہ ہوا ہے، جس کے لیے ہم آپ کے دل سے شکر گزار ہیں۔ آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ہمارے لیے ہمیشہ سے اہم رہتے ہیں اور امید ہے کہ آپ کی آراء کی روشنی میں ہم مزید بہتر کی جانب گامزن رہیں گے۔

آپ کے تعاون، دہن، افزائی اور پیار کے لیے بہت بہت شکریہ! اپنا خیال رکھیں اور اپنے سے وابستہ لوگوں کا بھی!



عطیہ عباس

- نگران اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز
- چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز
- مینجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز
- ایڈیٹر : فواز نیاز
- سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز
- ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس
- اسسٹنٹ ایڈیٹر : محمد اقبال قریشی
- گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر
- فوٹو گرافر : فیصل امیر علی
- کمپوزر : انیسلا ظہر
- پروڈکشن ایچارج : شاہدہ شفیق

- پرمنٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
- قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر شہزاد بہت

- مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755129
- : حنا شفیق : 0320-7755130
- کراچی : محمد رمضان : 0320-7755122

- : غروج نفیس ، جاوید اقبال
- : نبیل نیاز
- : 89 ڈین پور روڈ، جی ڈو آر، نزد جیل روڈ لاہور
- : +92-42-37420263-65
- : 31- سی میزنائن فلور، ایم-3 اے-22
- : ایسٹ سٹریٹ، فیزا ڈیفنس، کراچی
- : 021-35383410

Düsseldorf Building, # 104,
Al Barsha I UAE.
Tel: +971 4-4475 920

UAE آفس
LifeStyle

- ڈسٹری بیوٹرز
- لاہور : ارڈو بازار : 042-37220879
- : سلطان نیوز ایجنسی : 0300-4009578
- کراچی : ارڈو بازار : 021-32755086
- : گلستان نیوز ایجنسی : 021-32733755
- : 0300-2680248
- : اشرف بک ایجنسی : 051-5774682
- : 0333-5205014
- : زرباغ خان نیوز ایجنسی : 091-2213525
- حیدرآباد : مہران نیوز ایجنسی : 022-2780128
- : 0322-3481676
- : خالد بک اسٹال : 0333-8421027
- : 053-3521020
- : انصاری بک اسٹال : 081-2826741



90
www.jbdpress.com
Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan
please contact: info@jbdpress.com

ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. _____ Expiry _____ Signature _____

Name (Mr/Mrs/Ms) _____

Address _____

Subscriptions should be made preferably through Manay Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:
Circulation Manager
Chef Special
89, Dane Pur Road, GOR I, LHR, Pakistan.
Ph: 042-37420263-65

For Bank Transfer:
Account Title: Chef Special
Account # 1787-79000826-03
Habib Bank

Scanned By: Sultana Nazam

MAKE it **POSSIBLE** | 4G LTE



Old Price Rs. 46,999/-
NEW PRICE Rs. 40,999

HUAWEI *Ascend P7*

EXCELLENCE WITH EDGE

- 5" FHD In-Cell Display with Gorilla Glass
- Android 4.4.2 Kit Kat
- Quad-core 1.8GHz Processor - 2GB RAM & 16GB ROM
- 13MP Rear Camera with 1.2 sec Fast Capture Shutter
- 8MP Front-facing Camera with Panorama Shot
- Ultra Power Mode with 2500mAh Battery

FREE
BLUETOOTH SOUND BOX
& COVERS WITH
HUAWEI ASCEND P-7



consumer.huawei.com | facebook.com/HuaweiPakistan

Huawei Official Partner 1 Year Warranty by AIRLINK COMMUNICATION

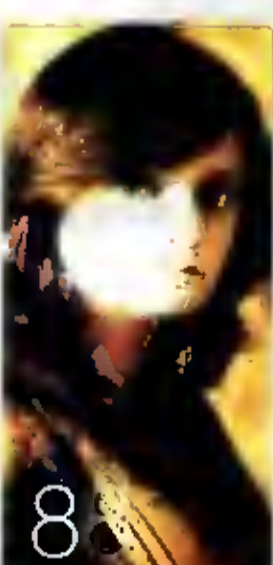
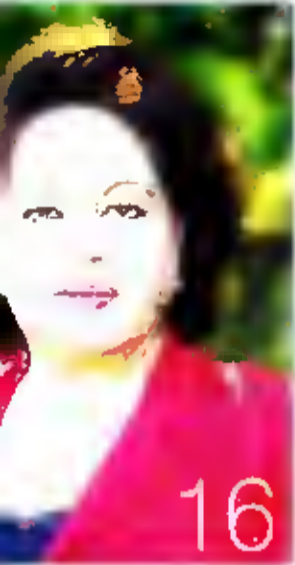
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

فہرست

Vol-6 Issue-VIII November 2014



اداریہ 8

شہادت ہے مطلوب و مقصود مومن 14

حکیم آغا کے مفید مشورے 56

Cook like a Chef 58

انگور 60

Grilling 64

Kitchen Remedies 66

Italian Cuisine 68

Colour is your Style 70

Roohi Khan 72

Skin Care 73

Royal Vintage Fineness 74

معاملات رسول ﷺ 78

”باتوں سے خوشبو آئے“

فیصل قریشی 110

MONTHLY
HOROSCOPE

برج عقرب 112

میرہ کارڈز نومبر 2014ء 114

Fashion
& Showbiz

فیشن شوٹ 116

Movie Club 122

Recipes

Low
cal Recipes 102

Kids Kitchen 106

حرم الحرام 108



پتھو تو تیار ہے...

20 Recipes
Came cooked with
Beef and Mutton



بیف، مٹن یا چکن ...
سب پکائیں ایک منفرد انداز سے!
بیک پارلر 2-in-1 ریسپی لائیں ...

... اور اپنی عید کا دسترخوان سجائیں

www.bakeparlor.com

STARCREST

لوہ لوف

شہادت مطلوبہ مقصود مومن

دل کی گہرائیوں سے نکلی روحانی گفتگو



سرفراز شاہ

سوال: محرم الحرام شروع ہونے پر کچھ لوگ نئے سال کی مبارک باد دیتے ہیں اور کچھ لوگ کہتے ہیں کہ چونکہ اسلامی سال کی ابتدا رنج و الم سے ہوئی ہے، اس لیے مبارک باد نہیں دینی چاہیے۔

جواب: نئے سال کی مبارک باد اس لیے دی جاتی ہے کہ نیا سال شروع ہوا ہے۔ رنج و ملال اپنی جگہ۔ واقعہ کر بلا یقیناً رنج زوہ کرنے والا واقعہ ہے۔ لیکن 8 محرم سے پہلے تک کسی کو معلوم نہ تھا کہ کیا ہونے جا رہا ہے۔ البتہ حضرت امام حسینؑ کو ضرور علم تھا کیوں کہ انھوں نے تین مرتبہ

قرآن پاک کی فال نکالی تھی۔

جب وہ عمرہ کر

کے تشریف لے جانے لگے تو انھیں معلوم ہو گیا تھا کہ اس سفر کا انجام موت ہے لیکن عام لوگوں کے علم میں یہ سب کچھ نہیں تھا۔ آٹھ محرم کے بعد حالات و واقعات واضح ہوئے۔ واقعہ کر بلا کے حوالے سے رنج و غم تو ہے لیکن افسوس نہیں۔ کیوں کہ کسی بھی مسلمان کے لیے شہادت اس کی معراج ہے۔ یہ بہت سادہ ہی بات ہے، اگر سمجھ میں آ جائے۔

سوال: آپ 7 محرم کا ختم دلاتے ہیں، اس کی کیا اہمیت ہے؟

جواب: جو اہل بیت میدان کر بلا میں شہید ہو گئے، ان کے ایصالِ ثواب کے لیے یہ ختم دلایا جاتا ہے۔ میرے مرشد سید یعقوب علی شاہ صاحب نے بھی حکم دیا تھا کہ ستائیس رمضان کی افطاری اور 7 محرم الحرام کو ختم کا سلسلہ زندگی بھر ختم نہ کرنا۔ اس لیے میں مرشد صاحب کے حکم کی تعمیل میں 7 محرم الحرام کو ختم دلاتا ہوں۔

میں آپ سے بھی گزارش کروں گا کہ 7 محرم الحرام کا ختم ضرور دلایا کیجیے۔ یہ ختم اللہ تعالیٰ کے نام کا ہوتا ہے اور شہیدان کر بلا کو اس کا ثواب پہنچایا جاتا ہے۔

اکثر لوگ رزق کی

تنگی کا شکوہ کرتے ہیں۔ کچھ لوگ تو یہ تک کہتے ہیں کہ کسی نے ہمارا رزق باندھ دیا ہے۔ میرے نزدیک ایسے الفاظ کہنا شرک کے مترادف ہے۔ اگر ہم یہ سمجھتے ہیں کہ رزق اللہ کی ذات ہے، جو کہ وہ یقیناً ہے، اللہ قادر مطلق اور سب سے زیادہ طاقت والا ہے۔ اس کے ہوتے ہوئے کسی کی کیا مجال کہ رزق باندھ دے۔ اگر ہم یہ کہتے ہیں کہ اللہ تو ہمیں رزق دینا چاہتا ہے لیکن فلاں شخص نے ہمارا رزق باندھ دیا ہے تو (معاذ اللہ) مجھے یہ بتائیں کہ طاقت ور کون ہے۔ رزق دینے والا یا رزق روک دینے والا۔ اس لیے میرے نزدیک یہ الفاظ شرک کے مترادف ہیں اور ان سے اجتناب بہت ضروری ہے۔ رزق میں فریخی

کے لیے ایک حدیث آپ نے سن رکھی ہوگی۔

”جسے پسند ہو کہ اس کے رزق میں وسعت کی جائے اور اس کی عمر میں برکت دی جائے، اسے چاہیے کہ صلہ رحمی کرے۔“ (صحیح بخاری، حدیث 1961)

میں یہاں اپنا ایک تجربہ بیان کروں کہ اگر انسان چاہتا ہے کہ اس کے رزق میں

وسعت پیدا ہو جائے تو اپنے اوپر لازم کر لے کہ اللہ کے بندوں کو کھانا

کھلائے۔ آپ اپنے رشتہ داروں، پڑوسیوں یا دوستوں میں سے کوئی ایسا گھر ڈھونڈ لیجیے جو سفید پوش ہوں، جو مشکل میں ہونے کے باوجود دوسروں پر اپنے حالات ظاہر نہ کرتے ہوں۔ انتہائی خاموشی اور رازداری کے ساتھ کہ خود آپ کی ذات کو بھی پتا نہ چلے، انھیں باقاعدگی سے کچھ نہ کچھ دیتے رہیے۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ وہ کئی گنا اضافے کے ساتھ اسی وقت لوٹ آتا ہے۔ خاص طور پر اگر آپ کسی ایسے مقروض کو دیکھیں جو باوجود کوشش قرض ادا کرنے کی پوزیشن میں نہ ہو، نہایت خاموشی کے ساتھ اس کا قرض ادا کر دیجیے۔ آپ کا رزق وسیع ہو جائے گا۔ یہ بڑی آزمودہ بات ہے۔

اسی طرح اگر آپ چاہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ آپ کو عزت عطا کر دے تو

ایک کام یہ کریں کہ اپنے بدترین دشمن کے بھی عیب بیان نہ کریں۔ اس کے بارے میں ہمیشہ تعریفی کلمات ہی کہیں۔ اب مجھے یہ تو نہیں معلوم کہ آپ کے تعریف کرنے سے آپ کے دشمن کو عزت ملے گی یا نہیں لیکن اتنا ضرور ہے کہ خود آپ کو عزت مل جائے گی۔

سوال: کیا موت کسی مسلمان کے لیے باعث مسرت بھی ہو سکتی ہے؟

جواب: انتقال کسی بھی مسلمان کے لیے بہت خوشی کی بات ہوتی ہے۔ کیوں کہ یہ دوست (رب تعالیٰ) سے ملاقات کا ذریعہ ہے۔ جتنے بھی نیک لوگ ہیں، ان پر موت کا خوف کبھی طاری نہیں ہوتا۔ کیوں کہ دوست سے ملاقات کی خواہش انھیں خوش کر دیتی ہے۔

سوال: نفس کی کتنی اقسام ہیں؟

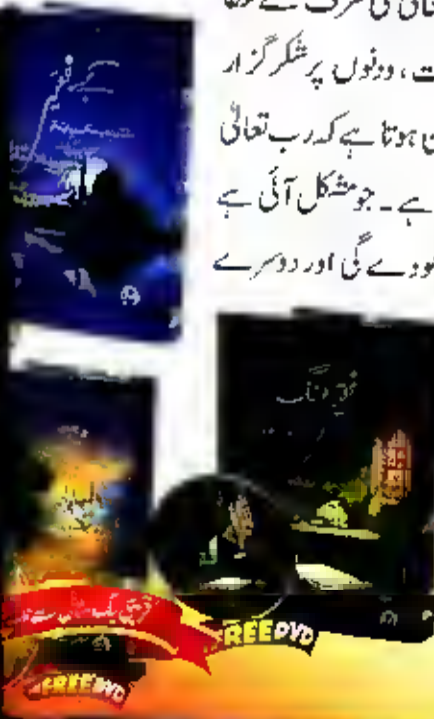
جواب: نفس کی تین اقسام ہیں۔

ایسا نفس جو پوری طرح دنیا کی طرف راغب ہے اور انسان کو خواہشات کا غلام بناتا ہے۔ وہ نفس امارہ کہلاتا ہے۔ جب انسان گناہوں اور اللہ کے منع کردہ کاموں سے رکنے کی کوشش کرتا ہے اور نفس کی خواہش کے خلاف جا کر نیک کام کرنے کی سعی کرتا ہے تو یہ نفس نواہی ہے۔ جب انسان گناہ سے نفرت کرنے لگتا ہے۔ امر بالمعروف اور نہی عن المنکر کی بیروی

انتقال کسی بھی مسلمان کے لیے بہت خوشی کی بات ہوتی ہے۔ کیوں کہ یہ دوست (رب تعالیٰ) سے ملاقات کا ذریعہ ہے۔

کرتا ہے، اپنی خواہشات، ارادوں اور آرزوں کو پوری طرح رب کے

حوالے کر دیتا ہے تو یہ نفس مطہر کہلاتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں انسان راضی بہ رضا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا ہونے والی رحمت ہو یا زحمت، دونوں پر شکر گزار رہتا ہے کیوں کہ اس کا ایمان ہوتا ہے کہ رب تعالیٰ بہت مہربان اور رحیم و کریم ہے۔ جو مشکل آئی ہے ایک تو میرے گناہوں کو دھو دے گی اور دوسرے اس میں یقیناً کوئی رحمت چھپی ہے، کیوں کہ میرا رب سختی نہیں کرتا۔



Scanned by Suniltra Nadeem

NOVA[®]
GLASSWARE



NOVA ... *The Wise Choice*

A vast range of glasses, goblets, colored goblets, Ice Cerom Cups and jugs.

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Special کوکب

چکن آکاسینڈوچ گرلڈ پوٹیٹوز



اجزاء

- 8 عدد (بھنکا کرٹ کر لیں) : 8 عدد (بھنکا کرٹ کر لیں)
- 4 عدد : 4 عدد
- 4 عدد : 4 عدد
- 1 کھانے کا چمچ : 1 کھانے کا چمچ
- 2 کھانے کے چمچ : 2 کھانے کے چمچ
- 2 کھانے کے چمچ : 2 کھانے کے چمچ
- 2 کھانے کے چمچ : 2 کھانے کے چمچ
- 2 کھانے کے چمچ : 2 کھانے کے چمچ
- 4 کھانے کے چمچ : 4 کھانے کے چمچ
- 4 سلاسنز : 4 سلاسنز
- 4-6 رنگلز : 4-6 رنگلز
- 3-4 عدد (بال نہیں) : 3-4 عدد (بال نہیں)
- 1 کھانے کا چمچ : 1 کھانے کا چمچ
- حسب ذائقہ : حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن پر آئل، تندوری مصالحہ، ادراک، لہسن پیسٹ، دہی اور لہسن جوس لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر ہر فلے کو گرل کر کے دو حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- ایک **DAWN** سلائس پر 2 فلے رکھیں پھر لہسن لیوز، ٹماٹر، پیاز اور گرین چینی ڈال کر دوسرا **DAWN** سلائس رکھ دیں۔ اسی طرح باقی سینڈوچ تیار کر لیں۔
- آلوؤں کے سلاسنز کاٹ لیں۔
- پھر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور آئل مکس کر کے گرل کر لیں۔
- سینڈوچ کے ساتھ سرو کریں۔

گرلڈ پوٹیٹوز کے لیے



Packed with Proteins

Full of Vitamins

Enriched with Calcium

Iron strength



dawnbread Like us on



لاہوری سموسا چاٹ



کوکب کھٹون

اجزاء

4 عدد :	سوسے
1 عدد (چوڑے) :	نثار
1 عدد (چوڑے) :	پیاز
1/4 عدد (چوڑے) :	بند گوبھی
2-3 عدد (چوڑے) :	ہری مرچ
1 کپ :	دی
1 چائے کاس :	پودینہ (چوڑے)
1 چائے کاس :	ہرا دھنیا (چوڑے)
4 کھانے کے چمچ :	میٹھی چٹنی
فرانگ کے لیے :	آئل
حسب ذائقہ :	نمک

ترکیب

- دی میں پودینہ، ہری مرچ اور نمک شامل کر کے گرائنڈ کریں۔
- گرم آئل میں (☞) سوسے فرائی کر لیں۔
- (☞) سموسوں کے اوپر دی پھیلا کر نثار، پیاز، ہرا دھنیا اور بند گوبھی ڈالیں۔
- آخر میں میٹھی چٹنی ڈال کر تیار کریں۔





Bigger in size - Better in taste



/dawnfoods @dawnfoodspk
www.dawnfrozenfoods.com



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Special
کوکب

کمرٹ کیک باڈ

اجزاء

میدہ	: 1 1/2 کپ
براؤن شوگر	: 1 کپ
دوبھی ٹیل آئل	: 1 کپ
اپیل سوس	: 1/2 کپ
گاجر (مٹکی ہوئی)	: 3 کپ
بیکنگ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
وٹیلو ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 1/2 چائے کا چمچ
ارچینی پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
اورک پاؤڈر	: 1/4 چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	: 1/4 چائے کا چمچ
انڈا	: 3 عدد
ٹاپنگ کے لیے	
کھن	: 1/2 کپ
کریم چیز	: 1/2 کپ
شوگر پاؤڈر	: 1 کپ

باربی کیو چکن و ویچی ٹیلیبلز

اجزاء

بون لیس چکن فلی	: 1 عدد (1/2 پا)
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
سرکہ	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ (barb)	: 1 چائے کا چمچ
لیموں کارس	: 1 کھانے کا چمچ
شہد	: 1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ

سبزیوں کے لیے

سرخ شملہ مرچ	: 1/2 عدد (کوبز)
پیلی شملہ مرچ	: 1/2 عدد (کوبز)
پیاز	: 1/2 عدد (کات لیں)
مشروم	: 3-4 عدد (کات لیں)
پھلیاں	: 2-3 عدد
زیرہ (کھا ہوا)	: 1/2 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت

ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرل بین میں دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- سبزیوں کے لیے آئل گرم کر کے سبزیاں ساتے کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر 2-1 منٹ پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- سردنگ ڈش میں چکن رکھیں۔ ساتھ سبزیاں رکھ کر فریش سرو کریں۔



ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا، نمک، دارچینی پاؤڈر اور اورک پاؤڈر کس کر لیں۔
- ایک باؤل میں انڈے، اپیل سوس، آئل، وٹیلو ایکسٹریکٹ اور شوگر کس کر کے پھینٹ لیں۔
- اب اس آمیزے کو میدے میں کس کر کے فولڈ کر لیں۔
- گاجر شامل کر کے مزید فولڈ کریں۔
- پھر بیکنگ ٹرے میں پھیلا کر 30-32 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- ٹاپنگ کے تمام اجزاء اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- کیک تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اس پر ٹاپنگ پھیلا کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔





Memorial Cancer Hospital





Free Delivery
Available
NOW



Chef KOKAB'S
All-Time Favourite Recipes



چائینز میٹ بالز

Special
کوکب



اجزاء

1/2 کلو :	ہینڈ قیہ
1/4 کپ :	شکر
1 کھانے کا چمچ :	سرکہ
2 کھانے کے چمچ :	ہرا دھنیا (ہیڈ)
2 کھانے کے چمچ :	سویا سوس
1 چائے کا چمچ :	ہینڈ اورک پیسٹ
2 چائے کے چمچ (تھوڑے سے ہینڈ میں ملئیں) :	کارن فلور
2 کپ :	پائسن اپیل جوس
1 عدد (باریک کات لیں) :	شملہ مرچ
6 عدد (چوڑا) :	ہرا ہینڈ
حسب ذائقہ :	نمک
حسب ذائقہ :	سرخ مرچ پاؤڈر
حسب ذائقہ :	کالی مرچ پاؤڈر
حسب ضرورت :	آئل

ترکیب

- قیہ میں ہرا ہینڈ، ہرا دھنیا، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر لیں۔
- اب اس کے چھوٹے کوفتے بنا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- 3 کھانے کے چمچ آئل میں پائسن اپیل جوس، سرکہ، شکر، سویا سوس، اورک ہینڈ پیسٹ اور سرخ مرچ پاؤڈر شامل کر کے پکائیں۔
- پھر کوفتے، نمک اور شملہ مرچ ڈال کر 5 منٹ مزید پکینے دیں۔
- اب کارن فلور شامل کریں۔ گریوی گاڑھی ہو جائے تو چوتھے سے اتار لیں۔
- تیار ہونے پر چاہلوں کے ساتھ سرد کریں۔





منی کیپر برٹنارٹ

کوکب



ترکیب

- اودن کو 425°F پر گرم کر لیں۔
- ڈو ہیل کر کے لڑکی مد سے 8-10 حصوں میں گول کاٹ لیں۔
- بیکنگ شیٹ کو چکنا کر کے اس پر ڈو کے سائز کا پھیلا دیں۔
- ہر سائز کو درمیان سے انگوٹھے کی مدد سے ہاکا سا بائیں اور دائیں
- کا سائز رکھ کر اوپر چیز کیوب اور ہیل لیوز چھڑک دیں۔
- تمام حصوں پر تھوڑا تھوڑا اوٹیکر ڈالیں 1-2 قطرے۔
- اب پہلے سے گرم اودن میں 20-25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر فریش سرہ کریں۔

اجزاء

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| 1 ایکٹ | ہیل ٹیسٹری ڈو |
| 2 عدد (دوٹے سائز کاٹ لیں) | ٹماٹر |
| 1 کپ | موزریٹا چیز (کوز) |
| 1/2 کپ | ہیل لیوز (پنڈ) |
| 1 کھانے کا چمچ | ہائیسک وٹیکر |

فلپور پیچ کرنے کا بڑھانے کے لیے ٹماٹر کی بجائے قیر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اسے ٹی ٹائم میں بطور اسٹیک بھی کھیں۔



Inspired by Nature

Brighto
PAINTS

آسائش کے دلکش رنگ

پیش ہیں پریمیئم ایکریلک پینٹس اسٹریلنگ
گولڈ اور سلور



 brighto.paints

Toll Free (08000-1973

| www.brightopaints.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



شیف مدھر Special



کریمی ہاٹ کافی

بہاری بیکڈ بینگن

اجزاء

4 عدد (ہونے سائس ہوت ہیں)	بینگن (سول)
2 عدد (ہونے سائس ہوت ہیں)	پیاز
2 عدد (ہونے سائس ہوت ہیں)	ہری شلہ مرچ
1/2 کپ	اولیو آئل
1/2 کپ	برادھنیا (پن)
1/2 کپ	ٹماٹو پیسٹ
300 گرام	تیرہ
2 عدد (ہونے سائس ہوت ہیں)	ٹماٹر
1 کھانے کا چمچ	اورک ایسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	کھن
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر

ترکیب

- 180°C پر گرم کر لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے بینگن کے سائسز فرائی کر کے نکال لیں۔
- اسی آئل میں اورک ایسن پیسٹ، شلہ مرچ، ٹماٹو پیسٹ، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور پیاز فرائی کر کے تیرہ ڈال کر بنوئیں۔
- بیکنگ پین کو کھن سے برش کر کے اس پر بینگن کے سائسز رکھیں۔
- اوپر تیار تیرہ اور ٹماٹر کے سائسز رکھ کر پیلے سے گرم اداں میں 30-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- برے دھنیے سے چاکر گرم گرم سر آکر لیں۔

اجزاء

2 کھانے کا چمچ	کافی پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	براؤن شوگر
3 کھانے کا چمچ	کریم
2 کپ	دودھ
گارنشنگ کے لیے	کوکو پاؤڈر

ترکیب

- 3 کھانے کا چمچ دودھ میں کافی پاؤڈر اور شوگر تقریباً 5-7 منٹ کے لیے اچھی طرح پھینت لیں۔
- دودھ اُبال کر اس میں کریم ڈال کر اچھی طرح پھینیں کہ فوم بنے لگے۔
- اب دودھ کو کافی کے آمیزے میں انڈیل دیں اور مکس کر لیں۔
- کوکو پاؤڈر سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔







تندوری بوٹی

شیف مدھر



اجزاء

اپاڈ (ان اہلیس)	چکن پیس
فرائنگ کے لیے	آئل
اکھانے کا چٹچ	کھن
	میری نیشن کے لیے
1/2 چائے کا چمچ	تندوری مصالحہ
1/2 چائے کا چمچ	زیرہ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	سویا سس
1 چائے کا چمچ	چلی سوس
1/2 چائے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء اکٹھے کر لیں۔
- اب چکن پر لگا کر 2-1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پیس میں کھن اور 3 اکھانے کے چٹچ آئل گرم کریں۔
- اب اس میں چکن پیس میری نیشن سمیت شامل کر کے فرائی کریں۔
- فرائی کرتے ہوئے چٹچ سے آئل چکن پر ڈالتے جائیں۔
- تھوڑا گھل جائے تو گرل پیس میں 2-3 منٹ تک گرل کر لیں۔
- گرین چینی اور سارا کے ساتھ سہوا کر لیں۔

چلی سوس نہ صرف کھانے کا ذائقہ بڑھاتی بلکہ ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے مناسب استعمال سے سر درد، بلڈ پریشر اور دل کے کئی امراض سے بچا جاسکتا ہے۔



شیف مدھر



کیرالابیف فرائی

اجزاء

1 کلو :	بون لیس بیف
1 چائے کاجج :	گرم مصالحہ پاؤڈر
1/4 چائے کاجج :	بلدی
1/2 چائے کاجج :	مٹی سرخ مرچ
1 کھانے کاجج :	سرخ مرچ پاؤڈر
2 کھانے کے ٹیچ :	لیموں کارس
2 کھانے کے ٹیچ :	دھنیا پاؤڈر
حسب ذائقہ :	نمک

مصالحے کے لیے

1/2 کپ :	آئل
1/2 کپ :	پیاز (بڑا)
1/2 کپ :	تاریں (دو ٹائماں)
3-4 عدد :	کوری پتا
6 جوے (چوڑا) :	لہسن
1/2 کھانے کاجج :	اورک (بڑا)
1/2 چائے کاجج :	مٹی کالی مرچ
1/2 چائے کاجج :	گرم مصالحہ پاؤڈر
حسب ذائقہ :	نمک

ترکیب

- سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر اور گرم مصالحہ پاؤڈر چند سیکنڈ کے لیے ذرائع درست کریں۔
- اس میں بلدی، مٹی سرخ مرچ، نمک، لیموں کارس اور بیف کس کر کے 2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب اس میں پانی ڈال کر اتنا پکائیں کہ بیف گل جائے۔
- مصالحے کے لیے پین میں آئل گرم کر کے پیاز، لہسن، اورک، کوری پتا، نمک اور تاریں 3-4 منٹ فرائی کریں۔
- پھر اس میں گرم مصالحہ اور مٹی کالی مرچ کس کر دیں۔
- بیف شامل کر کے ہلکی آگ پر پکائیں یہاں تک کہ آئل اوپر آجائے۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرہا کریں۔



ملک برنی

شیف مدھر Special



اجزاء

دودھ	: 2 کپ
لیموں کارس	: 2 چائے کے چمچ
سبز الائچی	: 1/2 چائے کا چمچ
خشک دودھ	: 2 کھانے کے چمچ
چینی (ہی ڈوٹی)	: 3 کھانے کے چمچ
دبئی گھی	: 3 کھانے کے چمچ
پست	: کار خشک کے پے

ترکیب

- دودھ نیم گرم کر کے اس میں لیموں کارس شامل کر دیں۔
- دودھ پھٹ جائے تو تھلے کے پزے میں ڈال کر 3 گھنٹے کے لیے اٹکا دیں۔
- اب اس میں خشک دودھ اور چینی شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- دبئی گھی گرم کر کے اس مکسچر کو ہلکی آگ پر اتنا بھونیں کہ گھی الگ ہو جائے۔
- سبز الائچی پاؤڈر مکس کر کے اتار لیں۔
- زے میں پھیلا کر پستہ چمڑک دیں۔
- ٹھنڈا ہونے پر نکلے سے کاٹ کر سرو کریں۔





شیف مدھر Special

چکن پلیٹر

ترکیب

- چکن میں تمام اجزاء مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- پھر ایکٹرک گرل میں 3-4 منٹ گرل کر لیں۔
- سوس کے اجزاء مکس کر کے اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- پیٹا بریڈ کو ایک منٹ کے لیے گرل کر کے نکال لیں۔
- پھر اس پر لیش لیوز اور ٹماٹر کے سلائس رکھیں۔
- اب تیار چکن رکھ کر اڈ پر یوگرت سوس پھیلا دیں یا پھر سائینڈ پر ڈال دیں۔
- باقی پلیٹر بھی اسی طرح تیار کر لیں۔
- فریش سرور کریں۔

اجزاء

چکن کے لیے

- چکن بریسٹ (ہون لیس) : 1 1/2 پاؤ (3 کلو) کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- لیمون کارس : 2 کھانے کے چمچ
- کری پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- اویو آئل : 2 چائے کے چمچ
- نمک : 1/2 چائے کا چمچ
- زیرہ (کھاسو) : 1/2 چائے کا چمچ
- لہسن : 3 جوئے (ہوڈ)

سوس کے لیے

- دہی : 1/4 کپ
- ٹائیپی پیسٹ : 2 کھانے کے چمچ
- لیمون کارس : 2 چائے کے چمچ
- لہسن پیسٹ : 1/4 چائے کا چمچ
- ٹماٹر : 1-2 عدد (سلائس کاٹ لیں)
- پیٹا بریڈ / شوار ماربریڈ : 2-3 عدد
- لیش لیوز : 3-4 عدد





Special
شیف عدیل



ایک کرپی سوس

اجزاء

اندھے (آبے) : 6-8 عدد (تول 100 گرام)

سوس کے لیے

1 کپ :	دودھ
1/2 کپ :	کریم
1/2 کپ :	شرہم (بریف ہنٹس)
1 عدد (پوڈ) :	پیاز
1 چائے کاجیج :	کالی مرچ پاؤڈر
1 چائے کاجیج :	نمک
1 1/2 کھانے کاجیج :	سیدھ
2 کھانے کاجیج :	کھنسن
3 کھانے کاجیج :	چینڈر چیز (پوڈ)
2 چمکی :	جائفل پاؤڈر

تھائی اسپاٹسی چکن

اجزاء

1/2 کلو (1 پونڈ) :	بون لیس چکن
1 عدد (بونس) :	نماڑ
1 عدد (پوڈ) :	پیاز
1 کھانے کاجیج :	سو یا سوس
1 کھانے کاجیج :	ریڈ چلی سوس
1 کھانے کاجیج :	ہرا دھنیا (پوڈ)
3 کھانے کاجیج :	آئل
1 چائے کاجیج :	شہد
1 چائے کاجیج :	اورک لسن پیسٹ
1/2 کپ :	نماٹو پیوری
حسب ضرورت :	سیلڈ لیوز
حسب ذائقہ :	نمک
حسب ذائقہ :	کالی مرچ پاؤڈر



ترکیب

- کھنسن گرم کر کے پیاز فراں کرین پھر سیدھ شامل کر کے پکا بیوں لیں۔
- اب دودھ ڈال کر پکائیں تھوڑا سا دودھ جاوے تو کالی مرچ پاؤڈر، نمک، کریم، شرہم اور چیز بکس کریں۔ سوس تیار ہے۔
- آتش میں اندھے رکھ کر دودھ ڈال دیں۔
- جائفل پاؤڈر، چینڈر چیز، ریڈ چلی سوس کے ساتھ سر کریں۔

ترکیب

- چکن پر اورک لسن پیسٹ، سو یا سوس، ریڈ چلی سوس اور شہد لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں فراں کر لیں۔
- چکن گل جائے تو پیاز، نماٹو پیوری، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، ہرا دھنیا ڈال کر 2-3 منٹ پکائیں۔
- نماٹو ڈال کر چلی آٹج پر 2 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- پھر چولھے سے اتار لیں۔
- سرونگ کرنے میں سیلڈ لیوز پھیلا لیں۔
- اوپر تیار چکن ڈالیں۔ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔







Special
شیف عدیل



کرپسی چکن اسٹریپس

اجزاء

چکن بریسٹ	: 2 عدد (اسٹریپس میں کاٹ لیں)
انڈا	: 1 عدد
دودھ	: 1 کپ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کاجج
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کاجج
اجینو موٹو	: 1 چائے کاجج
لہسن پاؤڈر	: 1/2 چائے کاجج
بیلنگ سوڈا	: 1/4 چائے کاجج
نمل	: 1 چائے کاجج
بریڈ کرمز	: 1/2 کپ
کرکیز (جوائے ہوئے)	: 1/4 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: فرائنگ کے لیے

ترکیب

- انڈا اور دودھ اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- نمل، بریڈ کرمز، کرکیز کا چورا، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، سرخ مرچ پاؤڈر، اجینو موٹو، لہسن پاؤڈر اور بیلنگ سوڈا اکٹھا کر لیں۔
- چین میں آئل گرم کریں۔
- چکن اسٹریپس کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر مصالحہ لگا لیں اور آئل میں ہلکی آگ پر گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- کرپسی چکن اسٹریپس تیار ہیں۔ BBQ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

فرائنگ کے دوران کوٹنگ (Coating) اترنے نہ پائے، اس مقصد کے لیے گاڑھی بیٹر تیار کریں۔
فرائی کرتے ہوئے بار بار چھنچ نہ چلائیں۔ فرائی کرنے سے پہلے آئل اچھی طرح گرم کر لیں۔



60 Years **Majestic** Trust With Improved Quality ...

CHEF

THE SECRET BEHIND FAST COOKING



PRESSURE COOKER

GIFT SET **15** Piece
Non Stick Range



AVAILABLE AT ALL LEADING STORES



C.C.FACTORIES (WZD) (PVT) LTD. G.T.ROAD, WAZIRABAD-PAKISTAN.

Tel: +92 - 55 - 6601205, 6601305, Fax: +92 - 55 - 6600028

E-mail : info@majesticchef.com Web : www.majesticchef.com





گاجر آلو بھجیا

Specialist
شیف عدیل



ترکیب

- گرم آئل میں زرد اور رانی دان کرکڑا کر آدھا اورک فرانی کریں۔
- بلدی، دھنیا پاؤڈر، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر 5 سیکنڈ بھجیں۔
- پھر اس میں آلو اور گاجر شامل کر کے بھجوں۔
- گرم مصالحے اور پھوڑا ل کر ڈھک کر پکھنے دیں۔
- تیار ہونے پر برے دھینچنے اور باقیہ اورک سے گارنش کر کے سروس کریں۔

اجزاء

آلو	: 250 گرام
گاجر	: 250 گرام
زرد	: 1 چائے کاس
رانی دان	: 1 چائے کاس
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کاس
بلدی	: 1 چائے کاس
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کاس
گرم مصالحے	: 1 چائے کاس
پھوڑا پاؤڈر	: 1 چائے کاس
برادھنیا (ہونڈ)	: 1 کھانے کاس
اورک	: 3 کاس کاکڑا (ہر ایک ہات میں)
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت

گاجر کھانے اور اس کا جوں پینے سے جلد سرخ و دھیر ہو جاتی ہے یہ بیماری سے تیز گرتے ہیں مٹی معاون ہے گاجر خون صاف اور پیٹ کے گیروں کا تانگہ کرتی ہے



Special
شیف عدیل



وائٹ چاکلیٹ کیک

اجزاء

150 گرام :	وائٹ چاکلیٹ
100 گرام :	بکھن
½ کپ :	دودھ
2 کپ :	کیسٹ شوگر
¼ کپ :	آٹا (self raising flour)
½ کپ :	میدہ
½ چائے کا چمچ :	ونیلا ایسنس
1 عدد :	انڈا

ٹاپنگ کے لیے

200 گرام :	وائٹ چاکلیٹ
¼ کپ :	شوگر پاؤڈر

ترکیب

- اوون کو 160°C پر گرم کر لیں۔
- بیکنگ کپس میں بکھن لگا کر چمکانا کر لیں۔
- بیٹن میں وائٹ چاکلیٹ، بکھن، شوگر اور وینلا ایسنس کس کر کے ہلکی آنچ پر سٹری فرائی کریں۔
- یکجا ہو جائے تو ٹھنڈا کر لیں۔ اب اس میں انڈا بھی کس کر دیں۔
- بیٹن میں آٹا اور میدہ اکٹھا ڈالیں اور اس میں چاکلیٹ کسچر شامل کر کے خوب پھینٹیں۔
- اب یہ کسچر بیکنگ کپس میں ڈال کر 15 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر کپس سے نکال لیں۔
- ٹاپنگ کے لیے چاکلیٹ اور شوگر پاؤڈر کو ہلکی آنچ پر گرم کر کے گاڑھا اور یکجا کر لیں۔
- تیار کیکس پر پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈال کر سرد کریں۔



دودھ اور انڈا اور بیٹن کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں۔ دودھ اور انڈا کا حصہ بنائیں۔ فاس کر رہتے ہوئے بچوں کی نشوونما کے لیے یہ بہت ضروری ہیں۔ تین سال سے زائد عمر کے لوگ زیادہ انڈے نہ کھائیں۔

Special
شیف عدیل



چاکلیٹ پاستا

اجزاء

1/2 کپ :	آئل
1/2 کپ :	چیز (چوڑا)
1 کپ :	بلیک چیریز اگر پیس
1/2 کپ :	گرین لیوز
1 کھانے کا چمچ :	چاکلیٹ (کشمیری ہوئی)
1 کھانے کا چمچ :	ڈرائی ٹمس (چوڑا)
2 کھانے کے چمچ :	سرکہ
2 کھانے کے چمچ :	میپل سیرپ
1/2 چائے کا چمچ :	مسٹرڈ سیزڈ (گولہ لیس)
1 چمچی :	نمک
2 چمچی :	ٹمسی کالی مرچ
1 ایکٹ (اہل لیس) :	چاکلیٹ پاستا

ترکیب

- باؤل میں آئل، سرکہ، میپل سیرپ، مسٹرڈ سیزڈ، کش کی ہوئی چاکلیٹ، نمک اور کالی مرچ مکس کر لیں۔
- ٹمس کو ڈرائی روست کر لیں۔
- چیریز اگر پیس کو تھوڑے سے آئل میں ساتے کر لیں۔
- سرونگ وٹس میں پاستا نکالیں۔ اوپر ڈریسنگ، چیریز اگر پیس، چیز، ٹمس اور گرین لیوز ڈال کر سرو کریں۔



پاکستان کے سب سے بڑے آن لائن کھانا پکانے والے ویڈیو چینل پر
پاکستان کے سب سے بڑے آن لائن کھانا پکانے والے ویڈیو چینل پر



Nutrifactor
Natural Supplements

Tutti Frutti Flavor



FISH OIL SERIES

- Support a healthy heart
- Help maintain vision
- Help maintain brain function

With Additional Benefits of Vitamin D & E

ICELAND'S PREMIUM IMPORTED

TOLL FREE 0800 44445 or Visit : www.nutrifactor.com.pk NutrifactorPakistan



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Cook Books by our Star Chef's



پاکستان کے مایہ ناز

Available at Book Stores



سبزیاں
پلاؤ اور بریانی
چائینیز کھانے
چینیائی اور
چکن اور چھوٹی پکوان
سوپ سٹیکس اور سالاد



بینہ اور انس کریم
تندوری پکوان
نغلا فے کھانے
پاک تانے خاصہ ذائقے
سبزیاں اور دالیں
کڑا بیانی اور پانڈیاں



91
Published by
Jahangir Books

www.jbdpress.com



شیف سنجیو Special



شاہی ٹکڑے

اجزاء

دائیں بریڈ سلائش	: 6 عدد
زعفران (رینے)	: 3-4 عدد
پست	: 4-5 عدد (پہنڈ)
بادام	: 4-5 عدد (پہنڈ)
کاجو	: 10 عدد (پہنڈ)
آئل	: 2 کھانے کے چمچ
چینی	: 2 کھانے کے چمچ
ہیزالائیچی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
دودھ	: 2 کپ
کھویا	: 1 کپ
روزا-سینس	: چند قطرے
گلاب کی پتیوں	: چند عدد

ترکیب

- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں۔
- بریڈ سلائش کے کنارے کاٹ لیں۔
- ہر سلائش کو دو بکڑوں میں کاٹ لیں۔
- پھر آئل سے برش کر کے اوون میں 15-20 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- دودھ میں چینی اور الائیچی پاؤڈر ڈال کر اتنا ابالیں کہ تقریباً آہوارہ جائے۔
- اب اس میں کھویا، زعفران، بادام، پست، کاجو ڈال کر پکائیں۔
- چولھے سے اتار کر روزا-سینس بھی شامل کر لیں۔ سرونگ ڈش میں بریڈ سلائش رکھیں۔ اوپر تیار دودھ ڈال دیں۔
- گلاب کی پتیوں سے سجا کر ٹھنڈا سرد کریں۔



ملائی کھمب

اجزاء

فریش ٹین شروع (دے)	: 200 گرام
ہری مرچ پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ہیزالائیچی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
لہسن جوس	: 1 کھانے کا چمچ
پگھلا ہوا مکھن	: 2 کھانے کے چمچ
چیز	: 3 کھانے کے چمچ
کاجو	: 9-10 عدد (سائز کر لیں)
کریم	: ½ کپ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- باؤل میں لہسن پیسٹ، ہری مرچ پیسٹ، کاجو، ہیزالائیچی پاؤڈر، کریم، چیز اور نمک اچھی طرح کس کر کے شروع کر لیں اور ریفریجریٹر میں آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- شروع مزو اسکیورز پر لگا کر پہلے سے 200°C پر گرم اوون میں 3-4 منٹ کے لیے بیک کریں۔ پھر ان پر مکھن لگا کر 3-4 منٹ کے لیے مزید بیک کریں۔
- تیار ہونے پر لہسن جوس اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر گرین چینی کے ساتھ سرو کریں۔

مشروع کا استعمال اور تیار کرانے کے افعال کو درست رکھتا اور مدافعتی قوت میں اضافے کا باعث بنتا ہے







شیف سانجیو

پی نٹ ٹکی

اجزاء

بھنسن موگ پھل	: 1/2 کپ (بہڑ)
کئی کے دانے	: 1/2 کپ (انہ دے)
بریڈ کرمز	: 1/2 کپ
انار کے دانے	: 1/2 کپ
سرخ شملہ مرچ	: 1/2 عدد (بہڑ)
آد	: 2 عدد (اہل کوشی کرئیں)
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کالج
آئل	: 6 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
اٹی کی مینشی چینی	: حسب ضرورت

ترکیب

- آد، کئی کے دانے، شملہ مرچ، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر اور بریڈ کرمز اچھی طرح کس کر کے 8 حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- ہر حصے میں انار کے چند دانے رکھ کر گنی بنائیں۔
- ڈش میں موگ پھل پھینا کر گنی کو اس میں دباتے ہوئے رول کریں۔
- آئل گرم کر کے تکیاں گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- تیار ہونے پر اٹی کی مینشی چینی کے ساتھ سرو کریں۔



مسور قیمہ پاؤڈر

اجزاء

منن قیر	: 225 گرام
ثابت مسور	: 1/2 کپ (دانت برہنہ کراہاں ہوں)
چاول	: 1 کپ (کئی کراہاں لیں)
دہی	: 1/3 کپ (پیسٹ لیں)
نماز	: 1/2 عدد (بہڑ)
پیاز	: 1/2 عدد (بہڑ)
لوگ	: 3 عدد
ثابت کالی مرچ	: 3 عدد
ادرک پیسٹ	: 1 چائے کالج
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کالج
زیرہ	: 1/2 چائے کالج
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کالج
دھنیا پاؤڈر	: 1/2 چائے کالج
ہلدی	: 1/2 چائے کالج
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کالج
برادھنیا (بہڑ)	: 1/2 کھانے
کھی	: 4 کھانے
دارچینی	: 1 چمچ کھانے
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- 3 کھانے کے چمچ کھی گرم کر کے آدھازیرہ کراہیں پھر اس میں پیاز گولڈن براؤن کر کے ادرک پیسٹ اور لہسن پیسٹ شامل کریں۔
- نماز اور نمک شامل کر کے اتا پکائیں کہ نماز نرم ہو جائیں۔
- پھر اس میں سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، ہلدی اور قیمہ شامل کر کے 3-5 منٹ بیویں۔
- دہی ڈال کر مزید 3-4 منٹ پکائیں۔ ہر کپ پانی ڈال کر لگی آج پرائیڈ پکائیں کہ قیمہ گل جائے۔
- اب گرم مصالحہ پاؤڈر، برادھنیا اور اٹی ڈال کر اچھی طرح کس کریں۔ ان کے اوپر چاولوں کی تھکائی لگائیں۔
- دوسرے پین میں بقیہ کھی گرم کر کے بقیہ زیرہ، لوگ، ثابت کالی مرچ اور دارچینی فرائی کر کے چاولوں کے اوپر ڈالیں اور ڈھک کر گرم توے پر 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر راتے کے ساتھ سرو کریں۔





Super Kernel
Basmati Rice
*Distinctively
Aromatic!*



A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE
<http://arfoods.com.pk>

FOR RECIPES
Type <Phool>
send SMS to **8227**





(021) 34312766

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا سفر

حکیم صاحب کی سفیرت

ابالیں اور اس پانی سے بچوں کا سرواٹھو لیں۔ ان شاء اللہ جو نہیں ختم ہو جائیں گی۔

سوال: بال کیوں گرتے ہیں؟ بالوں کو گرنے سے روکنے کی تہذیب بتائیں؟

(عامرت، لاہور)

جواب: بالوں کی جڑوں کو نامناسب غذا نیت نہ ملنے تو گرنے لگتے ہیں لہذا اپنی غذا میں روغن، مچھلی اور پھلوں کو ضرور شامل کریں۔ لگانے کے لیے یہ تیل استعمال کریں۔ روغن بادام، روغن زیتون اور کیسٹل آئل 50:50 ملی لٹر جب کہ روغن کاہو اور روغن نیم 20:20 ملی لٹر ڈاکر بالوں میں لگائیں۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے جوڑوں کی تکلیف ہے جس کی وجہ سے نماز پڑھنے میں دقت ہوتی ہے؟

(عالیہ خان، کوئٹہ)

جواب: ایک کپ میں دو حصے گرم پانی اور ایک حصہ شہد ملائیں۔ اس میں ایک چمچ دار چینی پاؤڈر کس کر کے بیسٹ بنا کر متاثرہ حصے پر باقاعدگی سے لگائیں۔ بہت جلد آرام آجائے گا۔

سوال: حکیم صاحب! آشوب چشم اور آنکھوں کی سوزش کے لیے دوا تجویز کریں؟

(افضل شجر، خوشاب)



جواب: اس کے لیے "شیاف انیش" دوا بہت مفید ہے۔ پانی میں گھول کر سالی سے آنکھوں میں لگائیں۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے دو سال سے انگریزیا کی تکلیف ہے جو سرہیوں میں بڑھ جاتی ہے۔ بہت کریمیں لگائیں فائدہ نہیں ہوا؟

(عارفہ عمر، نوشہرہ)

جواب: صرف کریم کے استعمال سے انگریزیا ٹھیک نہیں ہو سکتا۔ آپ پہلے خون صاف کرنے کے لیے حب سفیدی خون اور شربت عناب پیئیں۔ بیرونی استعمال کے لیے 2 حصے شہد اور اچھٹھ کئی کا آٹا (کارن ملٹور) کس کر کے کریم کی صورت میں لگائیں۔ پہلے تھوڑے سے متاثرہ حصہ پر لگا کر چیک کر لیں کہ الہی تو نہیں ہوتی پھر استعمال کریں۔

سوال: مجھے غصہ بہت آتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی بات بھی ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔ غصہ ختم کرنے اور مزاج ٹھنڈا رکھنے کا کوئی حل بتائیں؟

(ارم بت، لاہور)

جواب: شربت انقبون روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: میرے بچے کے دانت ابھی نکل رہے ہیں مگر ان میں فاصلہ بہت زیادہ ہے، کیا یہ ٹھیک ہو جائے گا یا ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے؟

(منور نقی، لاہور)

جواب: عمر کے ساتھ ساتھ جب دودھ کے دانت ٹوٹ کر مستقل دانت نکلیں گے تو یہ خود بخود ٹھیک ہو جائے گا۔ بچے کو دودھ کا استعمال ضرور کرنا ہے۔

سوال: میرے پاؤں کی ایزیاں ہر موسم میں پھٹی رہتی ہیں۔ موزے پہنوں تو چند دن ٹھیک رہتی ہیں مگر پھر وہی حالت ہو جاتی ہے۔ کوئی مستقل علاج تجویز کریں؟

(نسرین، جبک آباد)

جواب: آدھا کپ سرسوں کا تیل لے کر خوب گرم کریں پھر چھاندا بند کر کے اس میں 50 گرام موم ڈالیں۔ تھوڑی دیر میں یہ مرہم کی شکل اختیار کر جائے گی یہ مرہم روزانہ ایزیاں پر لگائیں۔

سوال: مجھے اکثر آدھے سر کا درد رہتا ہے جو تھوڑی دیر بعد خود ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اس درد کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟

(آمنہ خان، لندن)

جواب: آدھے سر کا درد روہ شقیقہ کہلاتا ہے۔ اس کے لیے اطریٹل کشیزی ایک چائے کا چمچ اور خیرہ گاو زبان آدھا چائے کا چمچ روزانہ لیں۔

سوال: مجھے پرفیومز سے الہی ہے، اس سے میرا گلہ خراب ہو جاتا ہے۔ یہ مسئلہ پچھلے 8 سال سے ہے۔ کوئی علاج تجویز کریں۔

(ناویہ لیاقت، بہاولپور)

جواب: فوری طور پر پرفیوم کا استعمال ترک کریں۔ شربت اجاز ایک کھانے کا چمچ دن میں دو مرتبہ لے لیا کریں۔

سوال: تھوڑی سی بھی پیاز کھانے سے میرا گلہ خراب ہو جاتا ہے، اس کی وجہ اور کوئی علاج بھی بتائیں؟

(عمران علی، گوجرانوالہ)

جواب: سوخدا اور دار چینی 20:20 گرام لے کر پیس لیں اور 100 گرام شہد میں ملا کر صبح و شام ایک ایک چائے کا چمچ کھائیں۔

سوال: میری عمر 49 سال ہے مگر ارادہ اتنی کمزور ہو چکی ہے کہ اکثر اپنا لٹچ کھر بھول آتا ہوں، بہت پریشان ہوں۔ اس کا کوئی علاج بتائیں؟

(خرم نواز، ملتان)

جواب: بادام، سوخدا، خشکاش اور خردل 50:50 گرام لیں اور انہیں ہارک پیس کر سوخا بنا لیں۔ روزانہ ہارکاش ایک کھانے کا چمچ دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

سوال: بچوں کے سر میں اکثر جوگیں پڑ جاتی ہیں۔ انہیں ختم کرنے کا کوئی طریقہ بتائیں؟

(شاہ نور، لاہور)

جواب: نیم کا تیل، سرسوں کے تیل میں ملا کر لگائیں، اگر نیم کا تیل نہ مل سکے تو نیم کی سونڈیاں بچوں کے ساتھ لے کر 4 گلاس پانی میں 15 منٹ کے لیے

سوال: میرے والد صاحب

کے گردے میں پتھری ہے۔

کوئی ایسی دوا تجویز کریں جس

سے بغیر آپریشن پتھری نکل

جائے۔ (آسیہ، مانسہرہ)

جواب: پتھری کے مریض کو

سب سے پہلے چاول، آلو،

پالک اور نمائز کا استعمال ترک کر

دینا چاہیے اور دوا کے طور پر

مرارہ ایک ماشہ، شیرہ دوقو، شیرہ

آٹو بالو اور شیرہ کا سچ 3، 3 ماشہ،

شربت بزوری معتدل 4 تولہ

میں ملا کر استعمال کریں۔ یہ دوا

مٹانے اور گردے کی پتھری کو

ریزہ ریزہ کر کے خارج کر دیتی

ہے۔ ان شاء اللہ آپریشن کی

ضرورت نہیں پڑے گی۔



Cook like a Chef

اب کوٹنگ کریں! اعتماد کے ساتھ

سائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ کھانے کی کیمیاوی خصوصیت بدل سکتی ہیں۔ اس کی مددائی کا خیال رکھیں۔ قہوڑی بہت مقدار میں رنگ، تو تو یہ منظر صحت نہیں۔ تاہم اس پر دیکھیں یا اور جراثیم کی موجودگی سے یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

سوال: بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر میں کیا فرق ہے؟
جواب: ان دونوں کا مقصد کھانے میں ابھار پیدا کرنا ہے۔ یہ پکانے سے پہلے اجزاء میں شامل کیے جاتے ہیں۔ ان سے کاربن ڈائی آکسائیڈ پیدا ہوتی اور اجزاء پھول جاتے ہیں۔ بیکنگ سوڈا فائنسٹا سوڈیم ہائی کاربونیٹ ہے۔ یہ بیک کے جانے والے کھانوں میں ڈالا جاتا ہے۔ بیکنگ پاؤڈر میں سوڈیم

ہائی کاربونیٹ کے ساتھ کریم آف ٹارٹر اور اسٹارچ بھی شامل ہوتا ہے۔ سوال: کیا یہ ایک دوسرے کے متبادل کے طور پر استعمال ہو سکتے ہیں؟

جواب: جی ہاں! متبادل کے طور پر بھی استعمال ہو سکتے ہیں اور ایک ساتھ بھی۔

سوال: بیکنگ سوڈا کی کتنی مقدار استعمال کرنی چاہیے؟
جواب: زیادہ سے زیادہ ایک چائے کا چمچ بہت ہے۔ درندہ ذائقہ ذائقہ اور شکل خراب ہو سکتی ہے۔

سوال: کیسے پتا چل سکتا ہے کہ بیکنگ سوڈا خراب ہو چکا ہے؟
جواب: اسے پانی میں گھولنے سے اگر ہلچل بنتی ہے تو یہ ٹھیک ہے۔ اور نہ خراب ہو چکا ہے۔

جواب: اس میں مزید کوکوپاؤڈر اور شوگر ڈال سکتی ہیں۔ فراسٹنگ کے آؤٹ لائن کر کے ریفریجریٹر میں رکھ کر جمالیں تو زیادہ اچھا ہے۔

سوال: کیا نان اسنگ چین میں کھانا پکانا محفوظ ہے؟
جواب: نان اسنگ چین میں ایسے کھانے پکائے جاسکتے ہیں جنہیں زیادہ دیر نہ پکانا پڑے۔ مثلاً آلیٹ یا ہلکی پھلکی فراسٹنگ کے لیے نان اسنگ چین محفوظ ہے۔ زیادہ درجہ حرارت پر پکنے والے کھانوں کے لیے سین ایئر اسٹیل اور کاسٹ آئرن کے برتن استعمال کریں۔

سوال: کیا کپ کیس تیار کر کے محفوظ کیے جاسکتے ہیں؟
جواب: انہیں ٹائپ اور فراسٹنگ کے محفوظ کیے جاسکتے ہیں۔

سوال: عام طور پر کپ کیس کتنی دیر میں بیک ہو جاتے ہیں؟

جواب: درمیانے سائز کے کپ کیس 20-25 منٹ جب

کہ مینی کپ کیس 10 منٹ میں تیار ہو جاتے ہیں۔

دونوں چیزیں یعنی کپ کیس اور ٹائپنگ کو الگ الگ فریز کریں۔ یہ کم از کم دو ماہ تک محفوظ کیے جاسکتے ہیں۔ تاہم کھن، چیز اور کریم کی وجہ سے ان میں نمی آسکتی ہے۔ اس لیے فریش استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

سوال: ٹائپنگ اور فراسٹنگ کے لیے نوڈل استعمال کر سکتے ہیں؟
جواب: جی ہاں۔ مارکیٹ میں نوڈلز دستیاب ہیں۔ یہ پلر پانی یا دودھ میں گھول کر چند قطرے استعمال کریں۔ اس کے لیے ذرا پرکا استعمال کر سکتے ہیں۔

سوال: اگر کرل بین پر رنگ یا کوئی ایسی چیز لگی ہو تو کیا اس میں کرنگ کرنا ٹھیک ہے؟
جواب: رنگ آلود کرل بین کے استعمال سے صحت کے ہالے

بیکنگ اور کرنگ کے ذریعے جہاں کھانا پکانے میں بہت آسانیاں پیدا ہوئی ہیں وہاں ان کے استعمال میں حدود و احتیاط اور سمجھ داری کی ضرورت بھی ہے۔ کپ کیس، پانی (Pie)، کوئیز وغیرہ تیار کرتے وقت اکثر خواتین کو جن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ذیل میں آپ کے سوالات کے جوابات اور ان مسائل کا احاطہ کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

سوال: اکثر گوشت پکاتے ہوئے بہت سخت ہو جاتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟

جواب: گوشت کو زیادہ لمبے پیر پر زیادہ دیر پکانے سے یہ سخت ہو جاتا ہے۔ گوشت کو درمیانی آگ پر پکائیں اور مناسب وقفوں سے چیک کرتے رہیں تاکہ زیادہ نہ گل سکے اور نہ ہی کچا رہ جائے۔ اگر زیادہ سخت ہو جائے تو اس کے ریشے کر کے ٹاکو، سوپ یا سیلڈ بنالیں۔

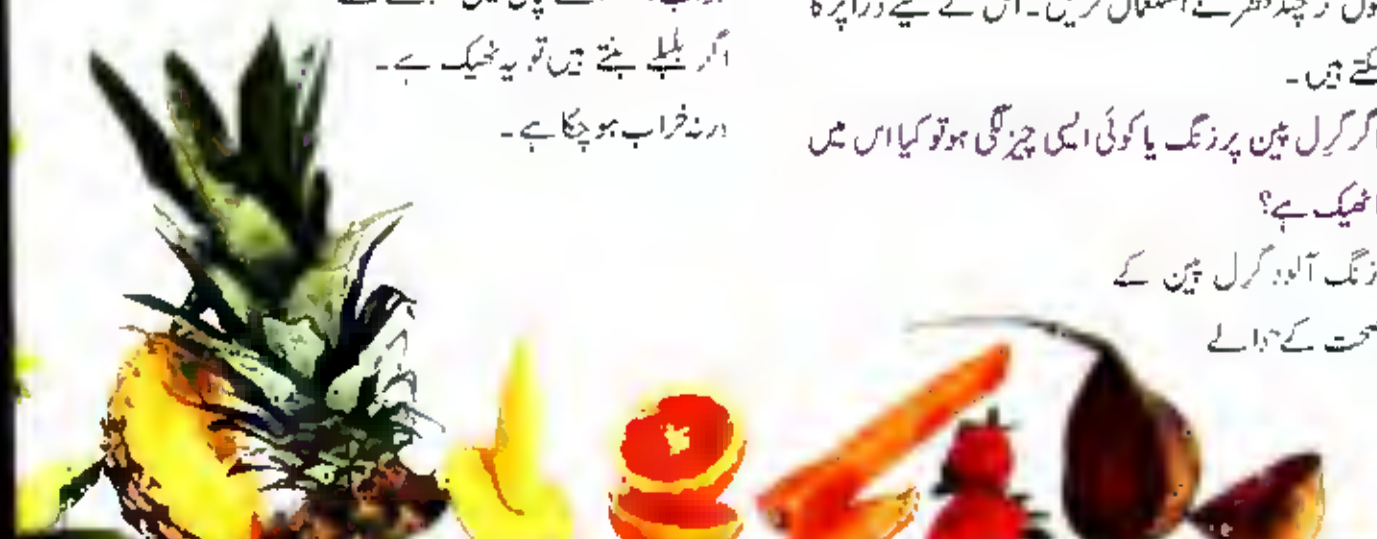
سوال: بیکنگ کرتے ہوئے اکثر کوئیز چل جاتی ہیں۔ ان کا کیا کیا جائے؟

جواب: سب سے پہلے تو صاف ستھری اور مناسب بیکنگ شیٹ کا انتخاب کریں۔ کوئیز بیک کرتے ہوئے دوسری والی ریک کا استعمال کریں۔ زیادہ چل جائیں تو چھری کی مدد سے نیچے سے کھینچ لیں، اس سے ذائقہ خراب نہیں ہوگا۔ زیادہ چلنے کی صورت میں اگر ذائقہ خراب ہو جائے تو کریم، چاکلیٹ یا آئس کریم سے ٹائپنگ کر لیں یا پھر درمیان میں سینڈویچ کی طرح لگا لیں۔

سوال: پانی (pie) تیار کرتے وقت یہ اوپر سے چل جاتی ہے۔ چلنے کی وجہ سے ذائقہ بھی کڑوا ہو جاتا ہے۔

جواب: اگر آپ کو لگے کہ پانی کی کرسٹ وقت سے پہلے ہی براؤن ہو رہی ہے اور باقی حصہ ابھی کچا ہے تو کپے ہونے والے کوفٹوں کو پانی کی کرسٹ پر ہینکٹر سے ڈھانپ لیں۔

سوال: فراسٹنگ تیار کرتے ہوئے یہ زیادہ "Thin" پتلی ہو جاتی ہے۔ اسے سینٹ کرنے کے لیے کیا کریں؟



Always a step ahead...

ISO 9001:2008
ISO 14001:2004
ISO 18001:2007
CERTIFIED

Specially designed for
**MODERN & HYGIENIC
COOKING**



**Kitchen
King**[®]
COOKWARE

For more variety of Exquisite Cookware
for your beautiful kitchen
please visit us at:

www.kitchenking.com.pk
www.kitchenking.pk

TEFLON METAL WARE INDUSTRIES

15-A, S.I.E-2, Gujranwala, Pakistan.
Tel: +92-55-4287282, 4287193 Fax: +92-55-4287159
info@kitchenking.com.pk , teflon_int@hotmail.com



AVAILABLE at all leading stores especially
Hyperstar (H)
METRO
CASH & CARRY



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



بے شمار فوائد کا حامل پھل

تمام پھل غذائیت اور افادیت کے لحاظ سے انفرادی خصوصیات کے حامل ہیں تاہم انگور کا شمار ان Super Fruits میں ہوتا ہے جو بیک وقت کئی بیماریوں سے بچانے والا ہے۔ اس میں مدہ گارہیں۔ انگوروں میں کئی طرح کے Flavonoids پائے جاتے ہیں۔ یہ انگوروں کو ان کا رنگ دیتے ہیں۔ یہ طاقتور قسم کے اینٹی آکسیڈنٹس بھی ہوتے ہیں۔ انگور میں دو اہم Resveratrol, flavonoids اور Quercetin پائے جاتے ہیں۔ یہ دونوں کمپاؤنڈز بلڈ پریشر اور کولیسٹرول لیول بڑھانے کے علاوہ دل کی صحت کے نفاذ میں بھی ہیں۔ انگور کس طرح سے انسانی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں آئیے جانتے ہیں۔

کھانا پینا، گول اور چھبنا، یہ پھل وہ نیا بھر میں رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ یہ کھانے میں اتنا ہی لذیذ ہے جتنا کہ بیکھنے میں خوب صورت۔ انگور کا شمار ان مفید پھلوں میں ہوتا ہے جن کا ذکر قرآن مجید میں بھی کیا گیا ہے۔ ان کی تقریباً 8,000 اقسام پائی جاتی ہیں جن میں سے کچھ کو خشک کر کے کشش بھی تیار کیا جاتا ہے۔ سرخ، کالے، پیلے، جامنی، بنفشی اور سبز کے علاوہ بھی کئی رنگوں میں دستیاب ہے۔ انگوروں کا شمار دنیا کے ناپ نین فربس میں ہوتا ہے۔ ایک کپ انگوروں میں لگ بھگ 104 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ ان میں پانی کئی ضروری وٹامنز، مینرلز اور کچھ حد تک چکنائی بھی پائی جاتی ہے۔ یہ ہائڈریشن کے لیے مفید پھل ہے۔ ایسے تو

مضبوط ہڈیاں

انگور میں کاپر، آئرن اور نیکوٹینس جیسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو ہڈیوں کی حفاظت اور مضبوطی کے لیے ضروری ہیں۔ روزمرہ غذا میں انگور شامل کرنے سے ہڈیوں کی کئی طرح کی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ میگنیشیم، پتاسیم اور زینک سسٹم کی روانی کے لیے مفید ہے۔

آدھے سر کا درد

انگور کا جوس ایک ایسا گھریلو دوا ہے جو اس درد کی دوا بھی ہے اور مزہ بھی۔ آدھے سر کے درد کی صورت میں کچھ گھنٹے بعد انگور کا جوس پیئیں۔

اینٹی بیکٹیریل

سرخ، گول، دل میں اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی وائزل خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ انٹیکشن سے پھیلنے والے امراض کے علاج اور ان سے بچانے کے لیے انگور مفید ہیں۔

اچھے انگور کی پہچان

ایسے انگوروں کا انتخاب کریں جو ناست ہوں۔ ان کی اسکن پر بھریاں یا ذیلیاں نہ ہوں۔ کھانے سے پہلے ہاتھ دھو کر کھانے سے ان کے گلنے کا احتمال رہتا ہے۔ انہیں کھانے کا بہترین طریقہ تو یہ ہے کہ فریش اور بطور پھل کھائیں۔ ان کا جوس، کاک ٹیل، میلڈ، جیم اور ڈیزائنس بنائے جاسکتے ہیں۔ بطور اسٹیک ان پر تھوڑا سا شہد ڈال لیں تو مزہ دو بارہا ہو جائے گا۔

وزن کم کریں

انگور میں ایسے کییمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو وزن کم کرنے میں معاون ہیں۔ یہ اجزاء خلیات کی ترقی کو روکنے کی صلاحیت کو کسی حد تک کم کرتے ہیں۔ وزن کم کرنے کے خواہش مند افراد کو چاہیے کہ انگور کھائیں اور



اس کا جوس پیئیں۔

دل کا محافظ

انگور کے Resveratrol supplements کی مدد سے خون تیزی سے رگوں میں بہتا ہے۔ اس سے بلڈ پریشر کی وائز کا ڈائیا میٹر بھی بڑھتا ہے۔ خون اور آکسیجن تمام سائیکل وارڈ پہنچتی ہے۔ ہارٹ ایک کے امکانات کم ہو جاتے ہیں اور خون ہمتا بھی نہیں۔

دمہ کے مریضوں کے لیے مفید

انگور دمہ کے شکار مریضوں کے لیے بھی مفید ہیں۔ انگوروں میں موجود پانی پیچھڑوں کو نرم رکھتا اور خشکی سے بچاتا ہے۔

اینٹی کینسر

انگوروں میں ایسے طاقتور اینٹی آکسیڈنٹس موجود ہوتے ہیں جو کینسر کی مختلف اقسام کے علاج اور روک تھام کے لیے موثر ہیں۔ انگوروں اور ان کے چھلکوں سے ایسی کئی ادویات بھی بنائی جاتی ہیں جو کینسر کے علاج میں معاون ثابت ہوں۔ خاص طور پر بریسٹ کینسر کی صورت میں انگوروں کا استعمال شفا کی خصوصیات رکھتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا لوگوں کے لیے انگور کھانا بہت مفید ہے۔ انگور میں پوٹاشیم وافر پایا جاتا ہے جو سوڈیم کے منفی اثرات کو زائل کرنے میں معاون ہے۔ جسم میں پوٹاشیم کی ضروریات پوری ہورہی ہیں تو کئی طرح کی بیماریوں کے باعث موت واقع ہونے کے امکانات 20 فیصد تک کم ہو جاتے ہیں۔

قبض کشا

انگور پانی سے بھر پور پھل ہے۔ لہذا یہ جسم کو ہائڈریٹ رکھتا ہے۔ اس میں فائبر، شوگر اور آرکیک ایسڈ بھی موجود ہیں جو قبض دور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ تاہم اگر آپ ڈائریا کا شکار ہیں تو اس صورت میں انگور نہ کھائیں۔



Grilling



پکانے کا سہولت اور آسانی

گرلز کو ایک خاص پوائنٹ پر سیٹ کیا جاسکتا ہے۔ اس کی صفائی کرنی ہوتی ہے۔ پانی میں جھنویا ہوا تو لیا استعمال کریں۔ اسے کم درجہ حرارت پر رکھنا ذرا مشکل کام ہے۔ درجہ حرارت کم کرنے کے لیے پانی کا استعمال ہرگز نہ کریں۔ الیکٹریک گرل کی نسبت گیس گرل زیادہ اقسام میں دستیاب ہوتی ہے۔

گرلز کو کنگ کی ایک ماٹر استعمال فرم ہے۔ یہ کھانا پکانے کا ایسا انداز ہے جس میں کھانا براہ راست حرارت "Direct Dry Heat" پر پکایا جاتا ہے۔ عام طور پر گرلز کے لیے چار کول، الیکٹریک اور گیس گرل استعمال کی جاتی ہے۔ اس طریقے سے اجزاء، خاصاً گوشت جلدی گل جاتا ہے۔ ان گرلز کے ساتھ جینو، ٹوکری، ٹیکس اور برنز وغیرہ دستیاب ہوتے ہیں۔ براہ راست حرارت پر پکانے سے کھانے کی خوشبو دور اٹھتے ہو جاتا ہے۔ اس میں آئل کم سے کم استعمال ہوتا ہے، اس لیے یہ کھانا پکانے کا محفوظ اور صحت مند طریقہ ہے۔

گرل کا انتخاب

گیس گرل رکھنے کے لیے زیادہ اور آسانی جگہ درکار ہوتی ہے، جہاں دیگر سامان بھی نہ پڑا ہو۔ جب کہ الیکٹریک گرل رکھنے کے لیے آپ



تین شیٹ استعمال کر سکتی ہیں۔ آپ ڈالنے کے بارے میں بہت محتاط ہیں تو الیکٹریک گرل استعمال نہ کریں۔ ڈالنے کے لیے چار کول گرل بہتر ہے۔ اس کے علاوہ گیس گرل میں بھی الیکٹریک گرل کی نسبت کھانا مزہ دار بنتا ہے۔

کیا گرلز کو کنگ کا بہترین طریقہ ہے؟

اس ضمن میں یاد رکھیں کہ گرلز کے لیے آئل کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ بیکنگ میں بھی کسی حد تک چکنائی درکار ہوتی ہے۔ ان کے برعکس گرلز کا طریقہ کار چکنائی سے محفوظ ہے۔ اس میں آئل کم سے کم استعمال ہوتا ہے۔ تاہم گرلز میں اس بات کا خیال رکھیں کہ زیادہ دیر براہ راست حرارت پر پکانے سے پروٹین اور وٹامنز جتنے اور قدرتی پانی خشک ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔ لہذا مناسب وقت تک پکائیں۔ اس کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ آپ کیا پکانا چاہ رہی ہیں۔ کچھ ایشیا، بیکنگ کے ذریعے زیادہ اچھی تیار ہوتی ہیں جب کہ کچھ کے لیے گرلز کا طریقہ کار بہتر ہے۔

الیکٹریک گرل

الیکٹریک گرل زیادہ جگہ نہیں لیتی۔ اس میں کھانا پکانا بھی بہت آسان ہے۔ اس میں ایک وقت میں 2-6 لوگوں کا کھانا آسانی تیار کیا جاسکتا ہے۔ آؤٹ ڈور گرلز کے لیے اس میں زیادہ سے زیادہ 12-15 لوگوں کے لیے کھانا تیار کیا جاسکتا ہے۔ زمانہ حاضر میں

براؤنگ

الیکٹریک گرل میں اوپر اور نیچے دونوں طرف سے حرارت دینے کا اہتمام ہوتا ہے۔ اوپر سے حرارت دے کر کھانا پکایا جائے تو اس طریقہ کار کو "براؤنگ" کہا جاتا ہے۔ براؤنگ کے لیے جوہن استعمال کیا جاتا ہے وہ براؤنگ چین بناتا ہے۔ اس میں حرارت تحریر

باربی کیو کے لیے چار کول گرل بہترین طریقہ ہے۔ ہیزوں، فیش، چکن، بیف، ٹن اور پھلوں وغیرہ کو ان کے مطلوبہ درجہ حرارت پر گرل کیا جاسکتا ہے۔

الیکٹریک گرل کا استعمال، دیگر اقسام کے گرلز سے زیادہ مقبول ہے۔ تاہم اس میں ڈالنے سے بچنا جو کونوں اور گیس سے چلنے والی گرل میں ہوتا ہے۔ الیکٹریک گرل ایک خاص درجہ حرارت پر گرم ہو کر بند ہوتی اور دوپہر سے گرم ہوتی ہے۔ اس میں high, medium, slow پینڈ پر ٹیچر پینٹ لیا جاسکتا ہے۔ اس میں کھانا جلنے یا لٹنے کا زیادہ اندیشہ نہیں ہوتا۔

ریڈی ایشن سے ذریعے ٹرانسفر ہوتی ہے۔ درجہ حرارت تقریباً 260°C (500°F) تک استعمال کیا جاتا ہے۔

آؤٹ ڈور گرلز

آؤٹ ڈور گرلز کے لیے چار کول گرل استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی بہترین بات یہ ہے کہ اسے آسانی کھ سے باہر بھی اٹھا کر لے جایا جاسکتا ہے۔ پکے کھ اور ٹیکسٹرز کے مواقع پر آؤٹ ڈور گرلز آسان اور سہل طریقہ ہے۔ "باربی کیو" کے لیے بھی چار کول گرل بنی بہترین طریقہ قرار دی جاتی ہے۔

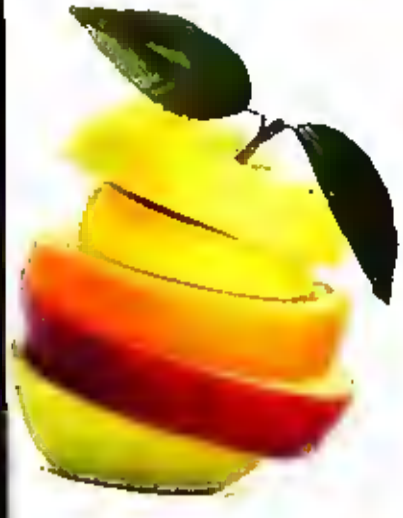
گیس گرل

یہ نیچرل گیس کے ذریعے جلائی جاتی ہے۔ اسے عملی جگہ پر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اس پاس کی اشیاء گیس کے ذریعے آگ نہ پکڑ سکیں۔ سنک اسٹیٹ سے لے کر سٹور ایجز میں ایسی گرلز بھی استعمال ہوتی ہیں جن پر سولگوں کے قریب کھانا تیار کیا جاسکتا ہے۔ الیکٹریک گرل کی نسبت گیس گرل میں تیار کیا گیا کھانا ڈالنے دار ہوتا ہے۔ گیس گرل میں درجہ

ان ڈور گرلز

کھر میں اور بہت سے ریستورانز میں ان ڈور گرلز بھی کی جاتی ہے۔ اس کے لیے چار کول، الیکٹریک اور گیس گرل میں سے کسی کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔





Kitchen Remedies

توانائی بحال رکھنے والی غذائیں

دور میں انسانی رویوں میں بہت تبدیلی آئی ہے۔ بھاگ دوڑ اور افراتفری میں ہمیں یہ یاد ہی نہیں رہتا کہ ہم کس سے کس انداز میں بات کر رہے ہیں۔ اس لاپرواہی میں اکثر ہم لوگوں کا دل دکھا دیتے اور ان کے اعتماد کو ٹھیس بھی پہنچاتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ کام کاج کے دوران بعض اوقات موڈ چڑھا سا ہو جاتا ہے۔ ایسا کام کی زیادتی یا ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کی دوسری وجہ کھانے پینے میں بے احتیاطی ہے۔ جی ہاں۔ آپ مائیں یا نند مائیں لیکن آپ جو کچھ کھاتے پیتے ہیں، وہ آپ کی جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ بازاری کھانا، فاسٹ فوڈ اور تیز مصالحے دار کھانے عموماً مزاج پر منفی اثرات ڈالتے ہیں۔ اس لیے یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کیا کھانے جا رہے ہیں۔ ہشاش بشاش رہنے کے لیے ناشتے میں ایسی فوڈ استعمال کریں جو دن بھر آپ کے مزاج کو خوشگوار رکھے۔ ایسی کون سی فوڈز ہیں جو آپ کے مزاج پر اثر انداز ہو کر آپ کو ذہنی پریشانی سے بچا سکتی ہیں، آئیے جانتے ہیں۔

”آپ جو کچھ کھاتے پیتے ہیں وہ جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے“

انٹرویو یا میٹ وغیرہ سے قبل اگر آپ گھبراہٹ یا پریشانی کا شکار ہیں تو چاکلیٹ کھانے سے خاصا بہتر محسوس کریں گے۔

تس

گری، ہارڈ شک میوہ جات بھی موڈ بہتر بنانے میں مددگار ہیں۔ جب کبھی بھوک یا شیٹن محسوس کریں تو تھوڑے سے بادام یا کاجو وغیرہ کھائیں۔ یہ تھیر میں چونکہ گرم ہیں اس لیے زیادہ مقدار میں نہ کھائیں۔

کافی

لچ سے قبل ایک یا دو کپ کافی پینا بہت مفید ہے۔ جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ کیفین اور انسانی مزاج کا براہ راست تعلق ہے۔ اسپرینو Espresso (تیز کافی) پینے سے زیادہ فائدے کے ساتھ ہی ہوتی ہے۔

بغیر چکنائی کے دودھ

مزاج اچھا کرنے کا سب سے بہتر ذریعہ دودھ ہے۔ دودھ کو اپنی غذائی ضروریات کا لازمی حصہ بنائیں۔ اس میں موجود کیلشیم، پروٹین اور دیگر غذائی اجزاء سے نہ صرف ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں بلکہ ذہنی سکون اور شیٹن سے نجات بھی حاصل ہوتی ہے۔

گریپ جوس

اس سے دل مضبوط اور سڑک کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ یہ مزاج سے تندگی اور پریشانی ختم کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق دماغ کی کمزوری کے لیے یہ تیر بہدف نسخہ ہے۔ تاہم اس کا خالص جوس بغیر چینی یا چھلکے ڈالے استعمال کریں۔

پھل

ناشپاتی، کیلا، انگور وغیرہ ایسے پھل ہیں جو فوری توانائی بحال کرنے اور تھکن دور کرنے میں مددگار ہیں۔ ناشپاتی اور انگور کا جوس انرجی بوسٹر کے طور پر بھی استعمال ہوتا ہے۔ ان میں موجود قدرتی پانی اور غذائی اجزاء ذہن اور مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ناشتا ضرور کریں

وہ لوگ جو ناشتا نہیں کرتے، ناشتا کرنے والے افراد کی نسبت زیادہ پریشانی اور تھکاوٹ کا شکار رہتے ہیں۔ ناشتے میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، فائبر، کیلشیم اور انرجی سے بھرپور غذا لیں۔ نہار منہ آسانی جتنا پانی پی سکتے ہیں، ضرور پئیں۔

پاپ کارن

پاپ کارن بازار میں عام دستیاب ہوتے ہیں۔ انھیں کھانے سے انرجی لیول تیزی سے بڑھتا ہے۔ ان میں مزید پروٹین شامل کرنا چاہیں تو بادام وغیرہ بھی شامل کر سکتے ہیں۔ اگر ان میں تھوڑی سی مینھی چاکلیٹ بھی ڈال لیں تو مزید ڈانٹے دار اور فائدہ مند ہو سکتے ہیں۔ آئس میں کام کے دوران انھیں اسٹیک کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

چاکلیٹ

بلک چاکلیٹ کی بجائے گاڑھی چاکلیٹ استعمال کریں کیوں کہ اس میں 70 فی صد کوکوا پاؤڈر ہوتا ہے جس کی تھوڑی سی مقدار چند منٹوں میں آپ کا موڈ اچھا کر سکتی ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ چاکلیٹ دماغ کے خلیوں کی حفاظت اور درست کام کرنے میں خاصی مددگار ہے۔





Italian Cuisine

Love at First Taste

سیر و سیاحت

کی غرض سے کسی بھی ملک جانے کے بارے میں سوچیں تو "Boot Shaped" اٹلی کا نام سب سے پہلا آتا ہے۔ اٹلی کا نام لیتے ہی ذہن میں جو الفاظ آتے ہیں، وہ فوڈ، فیشن اور آرٹ ہیں۔ ساؤتھ یورپ میں واقع یہ ملک سیاحوں کا پسندیدہ ملک ہے۔ وینس کے وائر لینڈ، پوینچی کی تاریخی عمارت، نئے فیشن اور آرٹ سے مزین شاپنگ سنٹر، اٹلی کی شان ہیں۔ دنیا کے دو عجائبات Roman Colosseum اور Leaning Tower of Pisa اٹلی میں موجود ہیں۔ اگر ہم اٹلی کے عجائبات کی بات کریں تو اٹالین فوڈ ان میں سے ایک ہے۔ اٹالین کھانے اپنے منفرد اجزاء اور لذت کے باعث دنیا بھر میں نہایت تیزی سے مقبول ہو رہے ہیں۔ ان کھانوں کے مختلف اسٹائلز میں سیسیلیئن (Sicilian)، ٹوسکن (Tuscan)، رومین (Roman) اور سارڈینیئن (Sardinian) قابل ذکر ہیں۔

اٹلی میں کھانے سے پہلے اسٹارٹر لیا جاتا ہے جسے مقامی زبان میں antipasto کہتے ہیں جب کہ مین کورس دو حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اسٹارٹر میں

سبزیاں،

اولیوز اور prosciutto یعنی مصالحہ دار گوشت کھایا جاتا ہے۔ مین کورس کے پہلے جسے میں پاستا جب کہ دوسرے میں ہیٹ، مٹن اور پھلی وغیرہ کھائی جاتی ہے۔ اٹالین کھانوں میں مکھن اور زیتون کا تیل بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ میکر، فیئر اور ٹماٹوس کے علاوہ چاول اور سبزیوں سے تیار کی جانے والی ڈش Risotto خاصی مقبول ہے۔ پیزا (pizza) ہر چھوٹے بڑے کی اولین پسند ہے۔ اطالوی لوگ نہایت خوش خوراک ہونے کے سبب مزے دار اور انوکھے پکوانوں کے علاوہ مختلف النوع مشروبات کے بھی انتہائی شائقین ہیں۔ سوپ اور سوس کا استعمال بھی عام ہے۔ ڈیزیزس کے حوالے سے یہاں پھلوں کے علاوہ سپوسونی کیک، رم کیک، چیز کیک سمیت کئی اقسام کے کیک بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ اٹالین کھانے کم سے کم اجزاء استعمال کرتے ہوئے تیار کیے جاتے ہیں، اس لیے اپنی سادگی میں مشہور ہیں۔ نسل در نسل منتقل ہونے والے روایتی کھانے تہواروں کی شان اور مل جینے کا ذریعہ ہیں۔ ہر بڑے مصالحہ جات، چیز، اولیوز، ایسے اجزاء ہیں جو پاستا، پیزا اور کئی طرح کے کھانے بنانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ روزمرہ معمول میں کھانے اور پکانے جانے والے کھانے درج ذیل ہیں۔

پاستا

اٹلی میں پاستا روزمرہ غذا کا حصہ ہے۔ چیز، لہسن، شملہ مرچ، اولیوز، گوشت، موی پھل اور سبزیاں بھی پاستا میں ڈال جاتی ہیں۔ سوس کے بغیر اٹالین پاستا کا تصور ادھورا ہے۔

سی فوڈ

دوسری پسندیدہ چیز سی فوڈ ہے۔ سی فوڈ نہ صرف شوق سے کھائی جاتی ہے بلکہ اسے پکانے کے لیے نت نئے طریقے بھی دریافت کیے

سیلز، ڈریسنگ، ٹاپنگ وغیرہ میں اولیوز لازمی جزو ہیں۔

پولسٹری

سی فوڈ کے علاوہ پچھن شوق سے کھایا جاتا ہے۔ انڈے بھی کئی ریسیپز میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

چیز

چیز روزمرہ غذا کا حصہ ہے۔ چیدر، چیز، پارمسن چیز اور ریکوٹا چیز وغیرہ زیادہ مقبول ہیں۔ چیز، پاستا اور کئی اشیاء کی ٹاپنگ کے لیے چیز استعمال ہوتی ہے۔

سبزنگ

سبزنگ میں لہسن، جوس، اولیو آئل کے ساتھ نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانا پک جانے کے بعد ان اجزاء سے سبزنگ کی جاتی ہے۔

فاسٹ فوڈ

ریستوران فوڈ اور فاسٹ فوڈ بھی اٹالین فوڈ کا خاصہ ہیں۔ اٹالین لوگ کھانے سے محبت کرتے ہیں۔ کھانا محض کھانا نہیں بلکہ طرز زندگی کا ترجمان ہے۔ مختلف ریستورانز میں آپ مختلف ذائقوں سے متعارف ہو سکتے ہیں۔ کھانے کا اصل مزہ لینا تو شوہر و دم کا وزٹ ضرور کریں۔ وہاں کے ریستورانز میں ہر طرح کا کھانا دستیاب ہوگا۔ ریستورانز میں فریش

اٹالین لوگ کھانے سے محبت کرتے ہیں۔ کھانا محض کھانا نہیں بلکہ طرز زندگی کا ترجمان ہے

جاتے ہیں۔ سارا ڈانس، سول، نیونا اور ایل پھلی شوق سے کھائی جاتی ہے۔

سبزیاں، پھل

سبزیوں میں ٹماٹر، لہسن، پیاز، بیٹکن، شروم، گوبھی، ذرکینی، پالک اور بروکلی پسندیدہ ہیں۔ سبزیوں کی تازگی کا بہت خیال رکھا جاتا ہے۔ پھلوں میں انگور، سیریز، سٹرس فرڈس، انجیر، ناشپاتی، سیب اور آلو بخارا رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔

اولیو آئل

کھانا پکانے کے لیے اولیو آئل استعمال کیا جاتا ہے۔



اور تازہ کھانا دستیاب ہوتا ہے۔ سائیم سیاحوں کی بھیڑ ہر وقت موجود رہتی ہے، اس لیے یہ کھانا ہمہگام بھی پڑ سکتا ہے۔

ٹیسٹل مینز

اٹلی میں ہاتھ سے کھانا پسند نہیں کیا جاتا۔ اس لیے چیچ اور کانٹوں کا استعمال عام ہے۔ کھانے کے دوران ڈائٹنگ ٹیسٹل سے اٹھنا یا اس پر ہاتھ رکھ کر بیٹھنا آداب کی خلاف ورزی کے زمرے میں آتا ہے۔ اگر کوئی شخص کھانا کھا کر چیچ اور کانٹا اپنی دائیں سائید پر رکھ دے تو اس کا مطلب ہے کہ اسے مزید طلب نہیں۔ اسی طرح اگر کسی کا گلاس بھرا ہوا ہے تو یہ اس بات کی نشانی ہے کہ مزید ڈرنکس درکار نہیں ہیں۔



Colour is your Style



رنگ انسان کی زندگی، مزاج اور طبیعت و شخصیت پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ رنگوں کے بغیر زندگی اوسماری اور بھینکی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بہت سے لوگ رنگوں کی حقیقت اور ان کے اثرات کی اہمیت سے ناواقف رہتے ہیں جب کہ ان کے ذریعے بہت سے مسائل کا حل اور بیماریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ تمام رنگوں کی اپنی اہمیت اور اثرات ہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق نیلا رنگ تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں مددگار ہے۔ سرخ رنگ کسی بات پر فوکس قائم رکھنے اور یادداشت بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ فاسٹ فوڈ



پوائنٹس اور ریسٹورانز میں زیادہ تر سرخ اور پیلا رنگ استعمال کیا جاتا ہے کیوں کہ ان سے بھوک بڑھتی ہے۔ انھی خوبصورت رنگوں میں ایک رنگ "سبز" بھی ہے جسے تو ازن، تازگی اور امن کی علامت گردانا جاتا ہے۔ یہ قدرتی مناظر، حسن و دلکشی، اچھی قسمت اور صحت کا بھی ترجمان ہے۔ مطالعہ کرتے وقت اگر آپ گرین کلر کی شیٹ بچھالیں یا کسی ایسے کمرے میں اسٹڈی کریں جہاں گرین پینٹ کیا گیا ہو تو اس سے پڑھنے کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔

سبز رنگ چونکہ ذرخیزی کی علامت ہے، اس لیے عرصہ دراز تک شادی بیاہوں کے مواقع پر بھی پہنا جاتا رہا۔ یہ چونکہ تسلی اور اطمینان کے جذبات کو ابھارتا ہے اس لیے اکثر ممالک میں ویٹنگ روم میں سبز رنگ روشن کیا جاتا ہے۔ تاہم یہ بھی یاد رہے کہ یہ حسد اور جھلس کی جذبات کی عکاسی بھی کرتا ہے۔ ہوم ڈیکور خاص کر کچن ایسیریز کے لیے سبز رنگ خاصا بجا معلوم ہوتا ہے۔



an Inspiration

Roohi Khan

کینیا سے پاکستان آئیں۔ اپنی ازدواجی زندگی کے ساتھ ساتھ انہوں نے اپنی پروفیشنل لائف کا آغاز **روچی خان** بھی پورا انداز میں کیا۔ "Cook'n' Eat Cooking Classes" کے سیزنل ورکشاپس کو کوکنگ سکھانے والی ہیں۔ ان کے کوکنگ شوز مناسبتوں پر مشتمل ہیں اور اسے پیش پر شوق سے دیکھے جاتے رہے ہیں۔ گھر اور پروفیشن کو ساتھ ساتھ چلانے میں کامیابی کا گراں آپ ان سے کی گئی گفتگو میں سیکھ سکتی ہیں۔ ان کی باتیں یقیناً ہر عمرہ زندگی میں خواہ تین کے لیے معاون ثابت ہوں گی۔

شیف اجیشل: اپنے بارے میں کچھ بتائیں؟
روچی خان: میں کینیا سے پاکستان آئی ہوں۔ یہاں میرا سسرال ہے۔ گریجویشن کے بعد میں نے کوکنگ کورس کیے۔ انہی کوکنگ کی کلاسز کر رہی ہوں۔
شیف اجیشل: پاکستان آنا کیسا تھا؟
روچی خان: جب پاکستان آئی تو دل نہیں لگتا تھا۔ وقت کے ساتھ ساتھ سب کچھ اچھا لگنے لگا۔ اب کینیا جانے کو دل نہیں کرتا۔
شیف اجیشل: شیف بننے کا شوق کیسے ہوا؟
روچی خان: کوکنگ کرنا میرا شوق تھا۔ شوق میں مہارت کا سون پر تو جدو سے سکتی ہیں۔

پہلے خواتین کے پاس ملازمت کی آپشن یا چوائس ہوتی تھی، اب یہ ان کی مجبوری ہے

شیف اجیشل: آپ کے شوہر آپ کو اسپورٹ کرتے ہیں؟
روچی خان: جی ہاں! ان کی طرف سے کبھی کوئی مسئلہ درپیش نہیں آیا۔
شیف اجیشل: خواتین کے لیے کوکنگ سیکھنا کس حد تک ضروری ہے؟

روچی خان: یہ بہت ضروری چیز ہے۔ کھانا چونکہ ایک بنیادی ضرورت ہے تو کوشش کریں کہ اس ضرورت کو پورا کرنے کے لیے آپ کو کسی کی محتاجی نہ ہو۔ خاص طور پر مہنگائی کے اس دور میں بہت سے گھرانے لگے افریڈ نہیں کر سکتے۔ اس لیے ضروری ہے کہ آپ کو کوکنگ آتی ہو۔
شیف اجیشل: پاکستان اور کینیا میں کھانے پینے کی عادات میں کیا فرق دیکھتی ہیں؟
روچی خان: کینیا میں گھر میں کھانا بنانے کی روایت بہت مضبوط ہے۔ باہر کھانا کھانے کا مقصد صرف آؤٹنگ ہے۔ پاکستان میں آج کل باہر سے کھانا کھانے کا رجحان زور پکڑ رہا ہے۔ کینیا میں ہر کام کے لیے ملازم رکھے جاسکتے ہیں لیکن کھانا پکانے کا کام خواتین خود سرانجام دیتی ہیں۔
شیف اجیشل: اپنے ہاتھ سے کھانا پکانے میں آپ کو کیا مصلحت دکھائی دیتی ہے؟



خواتین کی ملازمت کی بھی
 کریں تو ان کے پاس
 کوئی ہنر ضرور ہونا چاہیے



موسم سرما میں ہماری جلد خصوصی توجہ چاہتی ہے۔ سب سے بڑا مسئلہ خشکی کا ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہاتھ، پاؤں اور چہرے کی جلد روکھی دکھائی دیتی ہے۔ ماہر امراض جلد کے مطابق موسم سرما میں مونچھ اتر کر استعمال جلد کو خشک ہونے سے بچاتا ہے۔ وہ خواتین جن کی جلد نارمل ہے انہیں دن میں کم از کم دو مرتبہ (نہانے کے بعد اور رات کو سوتے وقت) مونچھ اتر کر استعمال کرنا چاہیے جبکہ خشک جلد کی حامل خواتین متعدد بار مونچھ اتر استعمال کریں۔

پانی اور صابن کے استعمال سے جلد کی چکنائی عارضی طور پر صاف ہو جاتی ہے۔ یہ چکنائی جلد کی صفائی کرتی ہے۔ جس طرح کلگری کے فرنیچر کی پالش اسے داغ دھبوں اور کیمیائی اجزاء سے بچاتی ہے، اسی طرح چکنائی جلد کو منفی اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس لیے زیادہ مرتبہ صابن کا استعمال نہ کریں۔ مونچھ اتر کا انتخاب کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ مونچھ اتر کھرا اور پر فیمو فری ہو۔ یہ جلد پر کم از کم 6-8 گھنٹے اثر کرتا ہے۔ بچوں کی جلد پر بھی موسم سرما میں مونچھ اتر کا استعمال بار بار کرنا چاہیے کیوں کہ ان کی جلد پر موسم کے اثرات جلدی اور زیادہ ظاہر ہوتے ہیں۔ موسم سرما میں ملبوسات کا

انتخاب کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ آپ کی جلد سے جو کچھ اتر سوتی ہو۔ اکثر سردیوں میں پانی پینے کا معمول وہی ہونا چاہیے جو گرمیوں میں ہوتا ہے۔

اور ادنیٰ کیڑے سے الٹی ہو جاتی ہے۔ وہ لوگ جو ہیریا گرم پانی کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، انہیں بھی زیادہ خشکی کی شکایت ہو سکتی ہے کیوں کہ یہ دونوں چیزیں جلد کی چکنائی کم کر دیتی ہیں۔

موسم سرما میں میڈی کیٹیڈ صابن کا استعمال بھی کم کرنا چاہیے کیوں کہ ان میں موجود کیمیائی اجزاء جلد پر منفی اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ موسم سرما میں تیز رنگوں والے پھل اور سبزیوں کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ سردیوں میں پانی پینے کا معمول وہی ہونا چاہیے جو گرمیوں میں ہوتا ہے۔ یعنی دن میں کم از کم 8-10 گلاس پانی پینا چاہیے۔

پانی جلد کو خشک ہونے سے بچاتا ہے۔ اسی طرح بیروں کے تلووں اور اریزوں کی حفاظت کے لیے موسم سرما میں مونچھ اتر یا پیٹرولیم جیلی کا استعمال کرنا چاہیے۔ بہت زیادہ خشک جلد والی خواتین موسم سرما میں کولڈ کریم، پیٹرولیم جیلی کا استعمال بھی زیادہ کریں۔

زیون کا تیل، عرق گلاب اور لیموں کا عرق استعمال کرنے سے خشکی ختم ہو جاتی ہے۔ اس موسم میں سنگتروں، انگور اور پانی سے بھر پور پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بھی زیادہ کریں۔



زودی خان: لوگ کہتے ہیں کہ مرد کے دل کا راستا پیٹ سے ہو کر گزرتا ہے لیکن میرا یہ ماننا ہے کہ ہر انسان کے دل کا راستا اس کے پیٹ سے ہو کر گزرتا ہے۔ جب آپ خود کھانا پکائیں تو آپ کے ہاتھوں سے ایسے اناج کھانے میں کس ہو جاتے ہیں جن سے آپس میں محبت پروان چڑھتی ہے۔

شیف اجیشل: آپ کے خیال میں ملازمت کرنا خواتین کے لیے کس حد تک ضروری ہے؟ زودی خان: مہنگائی کے اس دور میں خواتین کے لیے ملازمت کرنا بہت ضروری ہو گیا ہے۔ پہلے خواتین کے پاس ملازمت کی آپشن یا چوائس ہوتی تھی، اب یہ ان کی مجبوری ہے۔

شیف اجیشل: ہمارے ہاں کچھ خاندانی نظام عورتوں کی ملازمت کے خلاف بھی ہیں۔ زودی خان: اس معاملے میں انسان کی سوچ میں چلک ہونی چاہیے۔ گھر میں رہ کر بھی کام کیا جاسکتا ہے۔ خواتین ملازمت نہ بھی کریں تو ان کے پاس کوئی ہنر ضرور ہونا چاہیے۔

شیف اجیشل: گھر کے کھانے کو باہر کے کھانے سے کیسے کمپیئر کریں گی؟ زودی خان: باہر کھانا کھانے کو آڈنگ تک محدود رکھیں۔ گھر میں پکانے اور مل کر کھانے سے برکت ہوتی ہے۔ دوسرا بڑا فیکٹر صفائی کا ہے جو باہر کے کھانوں میں نہیں ہے۔

شیف اجیشل: آپ کی پسندیدہ کوزین؟ زودی خان: ہر وہ کوزین جس میں ورائٹی ہو۔ پاکستانی دینی کھانے پسند ہیں۔ کینیا میں بہت سے مذاہب اور ممالک سے تعلق رکھنے والے لوگ رہتے ہیں۔ وہاں کھانوں میں بہت ورائٹی دیکھنے میں ملتی ہے۔ اس لیے مجھے ہر طرح کے کھانے پکانے اور کھانے کا شوق ہے۔

شیف اجیشل: آپ نے ٹیلی ویژن شو میں بھی کام کیا ہے، یہ تجربہ کیسا رہا؟ زودی خان: بہت اچھا رہا۔ میں نے مصالحوہ چیلل اور اے پلس پر کوکنگ پروگرام کیے۔ پروگرامز کے علاوہ ٹیلی ویژن میں جیو ٹی وی کے فرائض بھی ادا کیے۔

شیف اجیشل: آپ کی کوکنگ کلاسز میں خواتین زیادہ تر کس عمر سے تعلق رکھتی ہیں؟

زودی خان: میرے پاس 14 سال سے لے کر 70 سال تک کی خواتین آتی ہیں۔ اکثر خواتین شادی کے بعد یا کچھ دن پہلے آتی ہیں۔ کچھ ایسی خواتین بھی ہوتی ہیں جو گھر کی ذمہ داریوں سے فارغ ہو چکی ہوں۔ سیکھنے کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں۔

شیف اجیشل: مستقبل کی کیا پلاننگ ہے؟ زودی خان: میں کتاب لکھنا چاہوں گی اور اپنے کام کو مزید فروغ دوں گی تاکہ زیادہ سے زیادہ خواتین کو کوکنگ میں مہارت حاصل کر سکیں۔

زودی خان: میرے پاس 14 سال سے لے کر 70 سال تک کی خواتین آتی ہیں۔ اکثر خواتین شادی کے بعد یا کچھ دن پہلے آتی ہیں۔ کچھ ایسی خواتین بھی ہوتی ہیں جو گھر کی ذمہ داریوں سے فارغ ہو چکی ہوں۔ سیکھنے کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں۔

شیف اجیشل: مستقبل کی کیا پلاننگ ہے؟ زودی خان: میں کتاب لکھنا چاہوں گی اور اپنے کام کو مزید فروغ دوں گی تاکہ زیادہ سے زیادہ خواتین کو کوکنگ میں مہارت حاصل کر سکیں۔

زودی خان: میرے پاس 14 سال سے لے کر 70 سال تک کی خواتین آتی ہیں۔ اکثر خواتین شادی کے بعد یا کچھ دن پہلے آتی ہیں۔ کچھ ایسی خواتین بھی ہوتی ہیں جو گھر کی ذمہ داریوں سے فارغ ہو چکی ہوں۔ سیکھنے کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں۔

شیف اجیشل: مستقبل کی کیا پلاننگ ہے؟ زودی خان: میں کتاب لکھنا چاہوں گی اور اپنے کام کو مزید فروغ دوں گی تاکہ زیادہ سے زیادہ خواتین کو کوکنگ میں مہارت حاصل کر سکیں۔

زودی خان: میرے پاس 14 سال سے لے کر 70 سال تک کی خواتین آتی ہیں۔ اکثر خواتین شادی کے بعد یا کچھ دن پہلے آتی ہیں۔ کچھ ایسی خواتین بھی ہوتی ہیں جو گھر کی ذمہ داریوں سے فارغ ہو چکی ہوں۔ سیکھنے کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں۔

شیف اجیشل: مستقبل کی کیا پلاننگ ہے؟ زودی خان: میں کتاب لکھنا چاہوں گی اور اپنے کام کو مزید فروغ دوں گی تاکہ زیادہ سے زیادہ خواتین کو کوکنگ میں مہارت حاصل کر سکیں۔

زودی خان: میرے پاس 14 سال سے لے کر 70 سال تک کی خواتین آتی ہیں۔ اکثر خواتین شادی کے بعد یا کچھ دن پہلے آتی ہیں۔ کچھ ایسی خواتین بھی ہوتی ہیں جو گھر کی ذمہ داریوں سے فارغ ہو چکی ہوں۔ سیکھنے کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں۔

Royal Vintage Fineness



یہ بیڈروم دور حاضر کے فرنیچر اور Vintage (Vintage Furniture) کی گہری آراستگی اور کلاسیک ڈیزائن کا نمونہ ہے۔ اس میں فرنیچر کی گہری آراستگی اور کلاسیک ڈیزائن کا نمونہ ہے۔ اس میں فرنیچر کی گہری آراستگی اور کلاسیک ڈیزائن کا نمونہ ہے۔

ڈرائنگ روم میں اچھے اور قیمتی فرنیچر کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ فرنیچر کی خوبصورتی میں ضروری امر یہ ہے کہ اسے اس کی اصل جگہ پر سلیپ سے رکھا جائے۔ بعض اوقات غلط جگہ پر رکھی گئی ایک خوب صورت چیز اپنی کشش کھو بیٹھتی ہے۔ کمروں یا ہالز میں بہت زیادہ بھی فرنیچر کا ڈھیر نہ لگائیں۔ اس سے جگہ تنگ اور خوبصورتی ماند پڑ جائے گی۔ سلیپ سے رکھا گیا فرنیچر چھوٹے کمروں میں بھی کشادگی کا تاثر دیتا ہے۔ نئے فرنیچر کا انتخاب کرتے ہوئے اکثر گھر میں پہلے سے موجود پرانے فرنیچر کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ ضروری نہیں کہ پہلے سے موجود فرنیچر نئے خریدے گئے فرنیچر سے کسی طور اچھا نہ ہو۔ محض نئے ڈیزائن کو دیکھتے ہوئے فرنیچر تبدیل نہ کریں۔ بعض اوقات ہماری دادی اور نانی کے زمانے کا فرنیچر بھی ایسا عمدہ ہوتا ہے کہ گھر کو چار چاند لگا دیتا ہے۔ یہ نہ صرف عمدہ لکڑی کا بنا ہوا پائیدار اور مضبوط فرنیچر ہوتا ہے بلکہ اس کی اپنی ایک گریس اور نفیس لگ ہوتی ہے جو گھر کو آرائش بخشتی ہے۔ فرنیچر کی ویسے تو کئی اقسام ہیں لیکن آرائش اور امیرانہ لگ دینے کے لیے Vintage Antique Furniture اپنی مثال آپ ہے۔ اس کی پسندیدگی کے مد نظر آج بھی اس ڈیزائن اور اسٹائل میں فرنیچر تیار کیا جاتا ہے۔ اس ڈیزائن کے حامل فرنیچر کے کچھ ڈیزائن پیش خدمت ہیں۔

ہوم ڈیکور کا تصور وقت حاضر میں بہت اہمیت اختیار کر چکا ہے۔ گھر کی آرائش ڈیزائن کے لیے جہاں نئے آئیڈیا ز دریافت ہو چکے ہیں وہاں کچھ پرانی اشیاء اور ڈیکوریشن اسٹائلز بھی گھر کی خوبصورتی میں کلاسک اور منفرد پن پیدا کر دیتے ہیں۔ ہوم ڈیکور میں فرنیچر کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ اس سے نہ صرف گھر کی خوبصورتی اور کشش میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ یہ کئی طرح کی ضروریات بھی پوری کرتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہماری بھر کم فرنیچر کی جگہ ہلکے ہلکے اور سادہ فرنیچر نے لے لی ہے۔ تاہم کلاسیک اور Antique ڈیزائن کا فرنیچر ابھی بھی پسند کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر بیڈ روم اور





Rococo Console Table

Golden Rich Oak سے بنایا خوبصورت فن پارہ
سب کی توجہ کا مرکز بن سکتا ہے۔ اس کی ٹاپ ماربل سے بنائی
گئی ہے۔ اس پر کئی گلی گل کاری اور کندہ کاری اسے دوسری
اشیاء سے ممتاز کرتی ہے۔



Tanner Consale Table

یہ میز نہ صرف منہبوط، پائیدار اور خوبصورت ہے بلکہ بہت کم جگہ گھیرتا
ہے۔ اس میں بیچے سے اوپر سات شیلفس بنی ہوئی ہیں جن میں کتابیں، ڈیکوریشن
پیسز یا دیگر اشیاء رکھ سکتے ہیں۔ دودراڑھی ہیں جن میں اسٹیشنری کا سامان رکھا جاسکتا
ہے۔ یہ نیبل اسٹڈی روم اور ہال روم میں رکھنے کے لیے بہترین انتخاب ہے۔



Victorian Chair

دکٹورین اسٹائل کی یہ کرسی نہایت آرام دہ ہے۔ مہانگی لکڑی سے بنی ہے
کرسی کافی (coffee) اور نلے رنگ کے ٹیڈ کے حامل فیبرک سے تیاری
گئی ہے۔ اس پر بیٹھ کر یقیناً آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کا تعلق بھی دکٹورین
زمانے کے کسی خاندان سے ضرور رہا ہے۔ پشت اور بازوؤں کے آرام
کے لیے یہ نہایت آرام دہ ہے۔

Study Desk

انگلیش چیسٹ نٹ (English chestnut) اور ریڈ اوک
(Red oak) سے بنایا میز فرنیچر پائش سے مزین کیا گیا ہے جو
اسے چمک دار اور سحر انگیز بنا رہی ہے۔ اسٹڈی کے ساتھ ساتھ اس
میں دراز بھی بنائے گئے ہیں جن میں کتابیں، اسٹیشنری اور ضروری
اشیاء رکھی جاسکتی ہیں۔ ضرورت کے ساتھ ساتھ یہ روم کو آراستہ
بھی دیتا ہے۔

Victorian Rococo Center Table

ایٹنیک اسٹائل کا یہ خوبصورت نیبل دو
کرسیوں کے ہمراہ ہے۔ ڈڈ اور فیبرک
کے لحاظ سے یہ رنگوں اور ڈیزائن کا بہترین
امتزاج لیے ہوئے ہے۔ نیبل پرفریشن
فلاور یا آرٹیفیشل پھولوں کے علاوہ کوئی
بھی ڈیکوریشن نہیں رکھا جاسکتا ہے۔ اس
کی کلاسک لکڑی آپ کے روم اور ہال کو چار
چاند لگا دے گی۔



صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

مُعَامَلَاتِ رَسُولٍ

اسلام، تلوار اور کھنجر

مُزَبَّر قِيَامِ الظَّهْرِ

میں جبر و تشدد سے کام نہیں لیں گے اور نہ ہی جسمانی یا نفسیاتی دباؤ ڈالیں گے۔ اپنی انتہک تبلیغ کے بعد اگر وہ اپنی کوششوں سے توبہ نہ ہوں تو صرف یہ کہہ دیں:

”تمہارے لیے تمہارا دین اور میرے لیے میرا دین۔“
 ”اور کہہ دیجئے یہ حق تمہارے رب کی طرف سے ہے پھر جو چاہے ایمان لائے اور جو چاہے کفر کرے۔“
 ”دین میں کوئی جبر نہیں ہے۔“ سیدھی راہ نیز سچی سے روشن ہو چکی ہے۔ پرنسپل سنی ڈبلیو آرمنڈ لکھتے ہیں:

”اسلام ابتدائی سے ایک تبلیغی دین رہا ہے جس کا مقصد یہ تھا کہ لوگوں کے دلوں کو مسخر کر کے ان کو اپنا حلقہ بگوش بنایا جائے اور اسلامی راہروں میں شامل کیا جائے۔ اسلام کا جو طریق کار شروع میں تھا، وہی طریق کار پر دہا اب تک قائم ہے۔“

بھارت کے نامور لیڈر مہاتما گاندھی نے ایک بیان میں تسلیم کیا: ”میں کسی ایسی ہستی کی سوانح کی تلاش میں تھا جس نے بنی نوع انسان کے کرداروں، دلوں پر غیر متنازعہ مشفقانہ قبضہ کر رکھا ہو اور بالآخر میں اس حقیقت کا قائل ہو گیا کہ یہ تلوار نہیں تھی جس نے کارزارِ حینت

خ کے موقع پر مدینہ دست لگ مکہ آئے اور آپ ﷺ کے ہاتھ پر بیعت کر کے واپس جاتے۔ حضرت خالد اور عمرؓ بن العاص رضی اللہ عنہما نے اس وقت اسلام لانے اور ممتاز صحابہ میں شمار ہونے۔ معرکہ خیبر کے موقع پر شہید بن ابی طلحہ حضور اکرم ﷺ کے قتل کے ارادے سے آئے مگر حضور اکرم ﷺ کی شخصیت سے متاثر ہو کر ایمان لے آئے۔ جزیرہ نمائے عرب کے سینکڑوں قبائل جنگ لڑے بغیر امن معاہدات کر کے مسلمان ہوئے۔ حضور اکرم ﷺ نے کفار کے خلاف

غیر مسلم مغربی مصنفین نے اسلام کے ابتدائی دور سے پوری طرح آگاہ نہیں تھے۔ یہ بے بنیاد پرہیزگار پینڈا کرتے رہے کہ اسلام تلوار کے زور پر پھیلا حالانکہ اسلام کی اشاعت کا تعلق حضور اکرم ﷺ کے ذاتی کردار اور اس وقت سے تھا۔ اس پر پینڈا سے کو غیر جانبدار اور غیر متعصب غیر مسلم مصنفین نے بھی مسترد کر دیا۔ احمد ہولت (Ahmad Holt) نے تحریر کیا: ”اسلام کی تلوار وہ ہے کی تلوار نہیں۔ مجھے خود اس بات کا تجربہ ہے

اسلام کی تلوار وہ ہے کی تلوار نہیں۔ یہ تلوار لوگوں کو مارتی نہیں بلکہ انہیں زندگی بخشتی ہے

تلوار اٹھانے کا اس وقت حکم دیا جب کفار مسلمانوں پر حملہ آور ہوئے۔ جنگ بدر، جنگ احد، جنگ خندق، دفاعی جنگیں تھیں جن میں محدود تعداد میں شریک، قتل اور شہید ہوئے۔ آپ ﷺ نے جنگی قیدیوں سے حسن سلوک کی اعلیٰ مثال پیش کی البتہ جب یہودی قبائل معاہدات کے باوجود مسلمانوں کے خلاف سازشوں سے باز نہ آئے اور قریش مکہ کو مسلمانوں کے خلاف اکسارتے رہے تو اسلامی ریاست مدینہ کے

کیوں کہ اس تلوار کا میں خود بھی زخم خوردہ ہوں۔ یہ تلوار لوگوں کو مارتی نہیں بلکہ انہیں زندگی بخشتی ہے۔ یہ انسان کو اس بات کی آشنائی بخشتی ہے کہ وہ کیا ہے۔ کیوں ہے اور ان دنیا میں کیا لینے آیا ہے۔“
 حضور اکرم ﷺ نے مکہ فتح کیا تو کسی کو اسلام قبول کرنے پر مجبور نہ کیا۔ آپ ﷺ نے عتاب بن اسید کو مکہ کا گورنر مقرر کر کے مدینہ تشریف لے آئے۔ مکہ میں منافق شفاف اور مسادات پر مبنی حکومتی نظام قائم کیا گیا۔ اہل مکہ اسلامی بائبل سے متاثر ہو کر رضا کارانہ طور پر دانتوں اور اسلام میں داخل ہونے اور مکہ اسلام کا قلعہ بن گیا۔ مثنویان نامی ایک سردار حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہنے لگا کہ فی الحال میں اسلام قبول نہیں کر سکتا مجھے غور و فکر کے لیے دو ماہ کا عرصہ چاہیے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”میں تمہیں چار ماہ دیتا ہوں۔“ کچھ عرصہ بعد مثنویان نے اسلام قبول کر لیا۔ انجیل کا بیٹا خوف کی بنا پر بھاگ گیا۔ رحمت اللعالمین ﷺ نے عام معافی کا اعلان کر دیا۔ آپ ﷺ کے حسن سلوک سے متاثر ہو کر اسلام کے سخت دشمن بھی مسلمان ہو گئے۔ حضرت عمرؓ ابن ابی العاص کے سخت مخالف تھے۔ ایک دن تلوار لے کر حضور اکرم ﷺ کو قتل کرنے کے ارادے سے نکلے راستے میں اپنی بہن اور بہنوئی کے گھر پر کامیابی من کر اس کی تاثیر سے اس قدر متاثر ہوئے کہ حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر اللہ اور رسول ﷺ پر ایمان لے آئے۔ حبشہ کا بادشاہ نجاشی حضور اکرم ﷺ کے کردار اور شخصیت کے بارے میں حالات اور قرآن پاک کی عبادت سننے کے بعد ایمان لے آیا۔ حضور اکرم ﷺ کو جب اس کی وفات کی خبر ملی تو آپ ﷺ نے اس کی غائبانہ نماز جنازہ ادا کی۔

جزیرہ نمائے عرب کے سینکڑوں قبائلی جنگ لڑے بغیر امن معاہدات کر کے مسلمان ہوئے

میں اسلام کے لیے جگہ بنائی نہ بلکہ یہ پیغمبر اسلام ﷺ کی انتہائی سادگی، جان نثاری، ایثار، معاہدوں کی پابندی، آپ ﷺ کی امانت، دیانت، خدا خونی، بے باکی، اپنے خدا پر مکمل بھروسہ اور اپنے مشن کی صداقت پر یقین جیسی حقیقتیں تھیں۔ انہی تابندہ حقیقتوں نے اپنے سامنے ہر رکاوٹ کو تسخیر کر لیا۔ یہ تلوار تھی۔“

تخلف اور دفاع کے لیے یہودیوں کو قتل کرنا پڑا۔ حضور اکرم ﷺ کا دور ایسی روشن مثالوں سے بھر پورا ہے کہ آپ ﷺ نے جبر اور تشدد کے بجائے رحم اور برداشت کا مظاہرہ کیا۔ اسلام کی تبلیغ و اشاعت کے بارے میں ارشاد باری ہے:

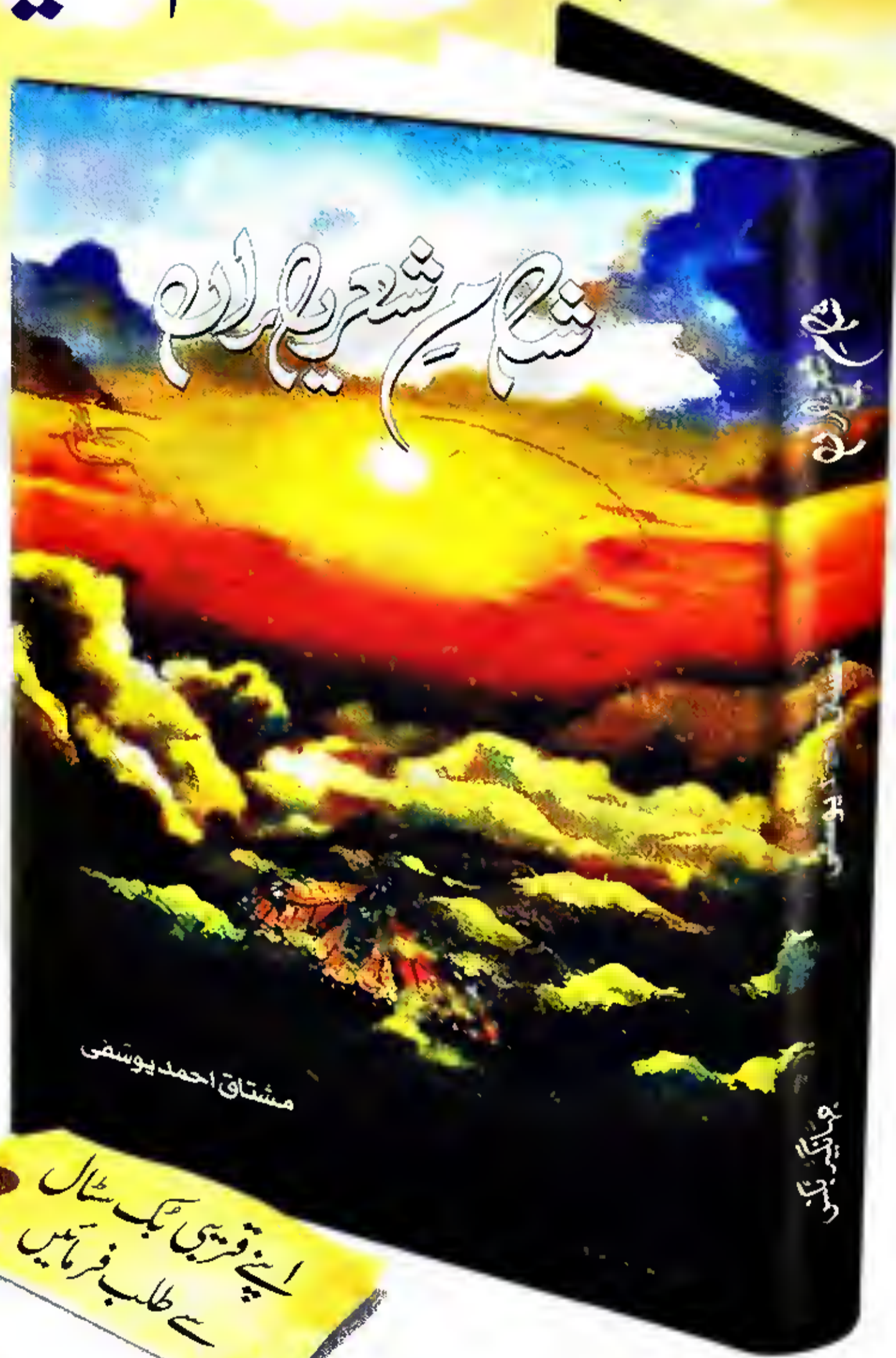
”پس (اے نبی) اللہ کی طرف سے بڑی رحمت ہی کی وجہ سے آپ ان کے لیے نرم ہو گئے ہیں اور اگر آپ بدخلق، سخت دل ہوتے تو یقیناً وہ آپ کے گرو سے منتشر ہو جاتے۔“
 ”اے نبی اپنے رب کے راستے کی طرف حکمت اور اچھی نصیحت کے ساتھ دعوت دینیجی اور ان سے اس طریقے کے ساتھ بحث کیجیے جو سب سے اچھا ہے۔“

”اے نبی (لوگوں کو ہدایت دینا آپ کی ذمہ داری نہیں لیکن اللہ جسے چاہتا ہے ہدایت دیتا ہے۔“
 رب کے حکم کے مطابق مسلمان لوگوں کو دین اسلام قبول کرنے



ہم اردو مزاح کے 'عہد یوسفی' میں جی رہے ہیں۔

مشتاق احمد یوسفی کی تازہ تصنیف شامِ شعریاراں



اپنے قریبی ایک شال
سے طلب فرمائیں

جہانگیر بکس * لاہور * کراچی * دہلی

91



شیف ذاکر Special



اورنج پائن اپیل پیچ

چاندی موتی پلاؤ

اجزاء

پائن اپیل	: 2 رنگز
پائن اپیل جوس	: 1 کپ
اورنج جوس	: 1 کپ
چینی	: 2 چائے کے کچے
پودینہ	: چند پتے
آئس کیوبز	: حسب ضرورت
اسٹرابیری سیرپ	: گارڈنگ کے لیے

اجزاء

چاول	: 3 کپ (بھولیں)
بجن	: 6 کپ
دہی	: 1/2 کپ
آئل	: 1/2 کپ
تیز پات	: 3 عدد
پیاز	: 2 عدد (کات لیں)
ہری مرچ	: 3-4 عدد (پونڈ)
ثابت گرم مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	: 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/2 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
کوفتوں کے لیے	
قیہ	: 1/2 کلو
پیاز	: 1 عدد (پونڈ)
ہری مرچ	: 5-6 عدد
ہرا دھنیا (پونڈ)	: 1/2 کپ
بریڈ کر مہز	: 1/2 کپ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: فرائنگ کے لیے
چاندی کے ورق	: حسب ضرورت



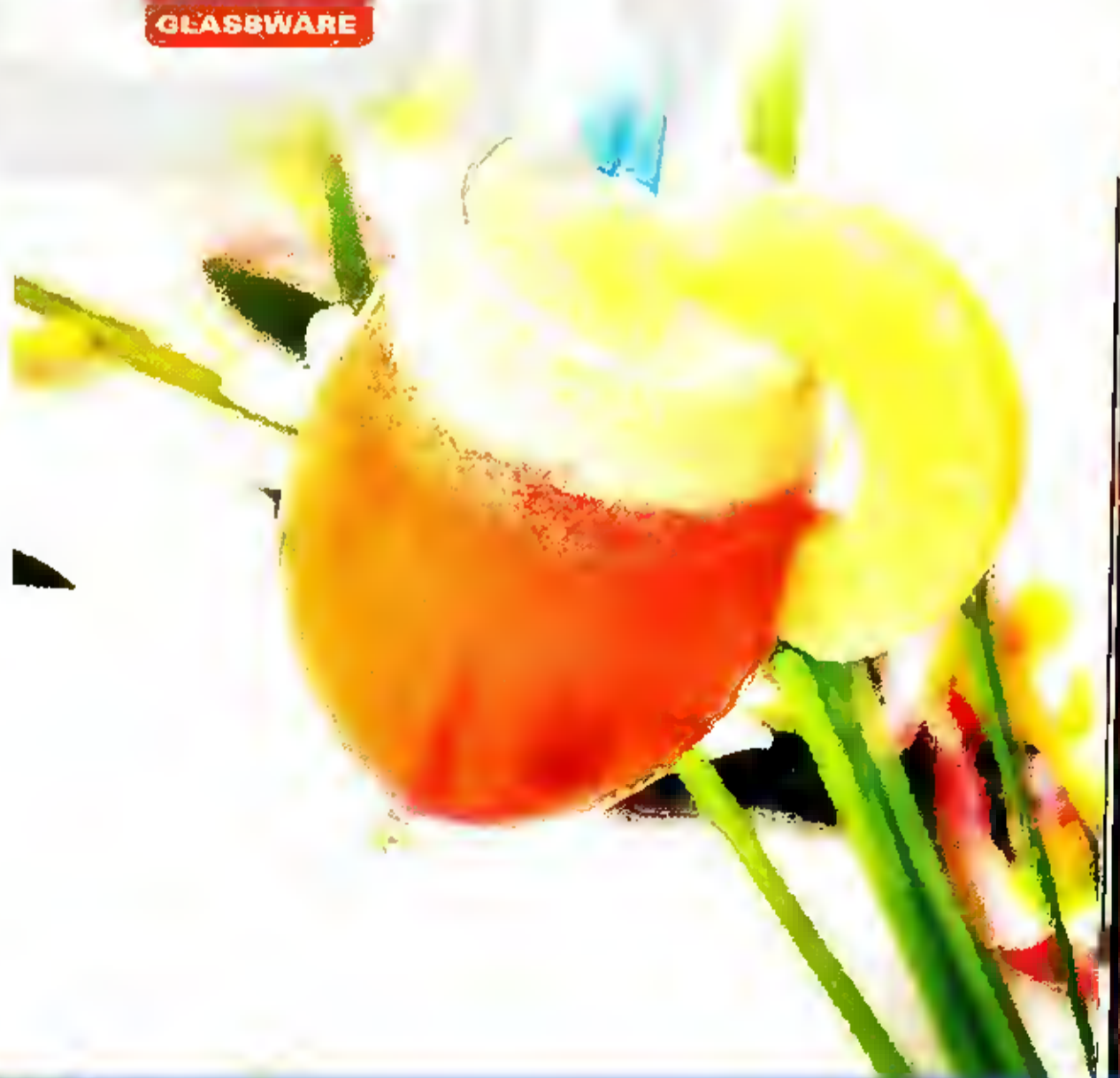
ترکیب

- پائن اپیل جوس میں چینی، اورنج جوس، پائن اپیل رنگز، پودینہ اور آئس کیوبز ڈال کر بلیئنڈ کریں۔
- گلاس میں اسٹرابیری سیرپ ڈال کر اوپر جوس ڈالیں۔
- پائن اپیل رنگز سے سجا کر سرو کریں۔

NOVA®
GLASSWARE

ترکیب

- کوفتوں کے لیے قیہ میں پیاز، ادرک لہسن پیسٹ، ہری مرچ، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، سفید زیرہ اور ہرا دھنیا ڈال کر گرائنڈ کر لیں۔
- اب اس میں بریڈ کر مہز کس کر کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- ٹھنڈا ہونے پر ہر کوفتے پر چاندی کا ورق لگا کر الگ رکھ لیں۔
- پلاؤ کے لیے گرم آئل میں پیاز ہلکا فرائی کر کے ادرک لہسن پیسٹ، تیز پات، سفید زیرہ، نمک اور ثابت گرم مصالحہ ڈالیں اور امنٹ بھولیں۔
- دہی ڈال کر مزید چند سیکنڈ بھولیں پھر بخنی شامل کر دیں۔
- بخنی اٹھنے لگے تو چاول شامل کر دیں۔
- چاولوں کا پانی خشک ہونے لگے تو ہری مرچ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر دم لگا دیں۔
- چاندی کے ورق لگے کوفتے بخنی کس کر دیں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر ہری مرچ سے سجائیں اور گرم گرم سرو کریں۔







Free Delivery
 پاکستان کے ایڈیٹورز شیف ڈاکٹر کی کتاب
 Available Now

شیف ڈاکٹر Special



ہاٹ پاپ چکن



اجزاء

- | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|---|---|---------------------|
| • اوون کو 180°C پر گرم کر لیں۔ | • چکن میں سیزنگ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔ | • سبزیوں کے تمام اجزاء بھی باؤل میں مکس کر لیں۔ | • بیکنگ ٹرے میں برش کی مدد سے اولیو آئل لگائیں۔ | • اب سبزیوں بچھا کر اوپر چکن رکھیں۔ | • ایلیومینیم فوائل سے ڈھانپ کر تقریباً ایک گھنٹے کے لیے پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں بیکنگ کر لیں۔ | • پھر ایلیومینیم فوائل اتار کر 15-20 منٹ مزید بیکنگ کریں۔ | • گرم گرم سرو کریں۔ |
| • 6 عدد چکن ڈرم اسٹیکس | • حسب ضرورت اولیو آئل | • 2 کھانے کے چمچ | • 1 کھانے کا چمچ | • 1 کھانے کا چمچ | • 1 کھانے کا چمچ | • 2 چائے کے چمچ | • 1-2 چائے کے چمچ |
| • پیاز : 1 عدد (کٹ لیں) | • آلو : 1 عدد (چھوٹے کیوبز) | • زونگینی (چوڑا) : 2 کپ | • بے بی کیرٹ : 1 1/2 کپ | • شملہ مرچ (چوڑا) : 1 کپ | • چکن کیوب (پاؤڈر) : 1 کھانے کا چمچ | • کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ | • نمک : حسب ذائقہ |
| • سبزیوں کے لیے | • سبزیوں کے لیے | • سبزیوں کے لیے | • سبزیوں کے لیے | • سبزیوں کے لیے | • سبزیوں کے لیے | • سبزیوں کے لیے | • سبزیوں کے لیے |



شیف ذاکر



چاکلیٹ فنج کریم پف

اجزاء

کریم پف کے لیے

- دودھ : 1 کپ
- مکھن : 1/2 کپ
- شوگر پاؤڈر : 1 کپ
- میدہ : 1 کپ
- کریم : 2 کپ (چھینٹیں)
- انڈا : 4 عدد
- دارچینی پاؤڈر : اچانے کا چمچ
- ونیل اینسنس : چند قطرے

ٹاپنگ کے لیے

- مکھن (salted) : 1 کپ (بملا ہوا)
- شوگر پاؤڈر : 1 کپ
- چاکلیٹ چپ (کرنڈ لیں) : 2 کپ
- ہیوی کریم : 1/3 کپ

ترکیب

- اوون کو 400 F پر گرم کر لیں۔
- بیٹن میں دودھ اور مکھن ہلکی آگ پر گرم کرتے ہوئے مکس کریں۔
- اب اس میں شوگر پاؤڈر اور میدہ مکس کریں۔ یہ بال کی شکل میں مکس ہونا شروع ہو جائے گا۔
- چولھے سے اتار کر اس میں وینیل اینسنس، انڈے، دارچینی پاؤڈر اور کریم مکس کر لیں۔
- تیلجا ہو جانے تک اسے ہیٹ کریں۔
- کوکنگ شیٹ پر آئل لگا کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ڈھ ڈالیں۔
- پہلے سے گرم اوون میں 35-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر نکال کر تھوڑا ٹھنڈا کریں۔
- ٹاپنگ کے لیے چاکلیٹ چپ کو مائیکرو ویو اوون میں ایک منٹ کے لیے گرم کر کے نرم کر لیں۔
- اب اس پر ہیوی کریم ڈال کر مزید ایک منٹ گرم کریں۔
- پھر اچھی طرح چھینٹ کر یکجا ہو جانے تک مکس کریں۔
- ضرورت ہو تو مزید 2-1 منٹ گرم کریں لیکن احتیاطاً، ہے کہ جلنے نہ پائے۔
- اب 15-20 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- مکھن میں شوگر پاؤڈر شامل کر کے اچھی طرح چھینٹیں۔
- یکجا ہو جائے تو چاکلیٹ چپ مکسچر میں ڈال کر مکس کریں۔
- اب اسے ہیٹ کریں اور ڈال دیں۔
- تیار ٹاپنگ سے کریم پفس گارنش کریں۔
- فریش یا ٹھنڈا کر کے سرد کریں۔



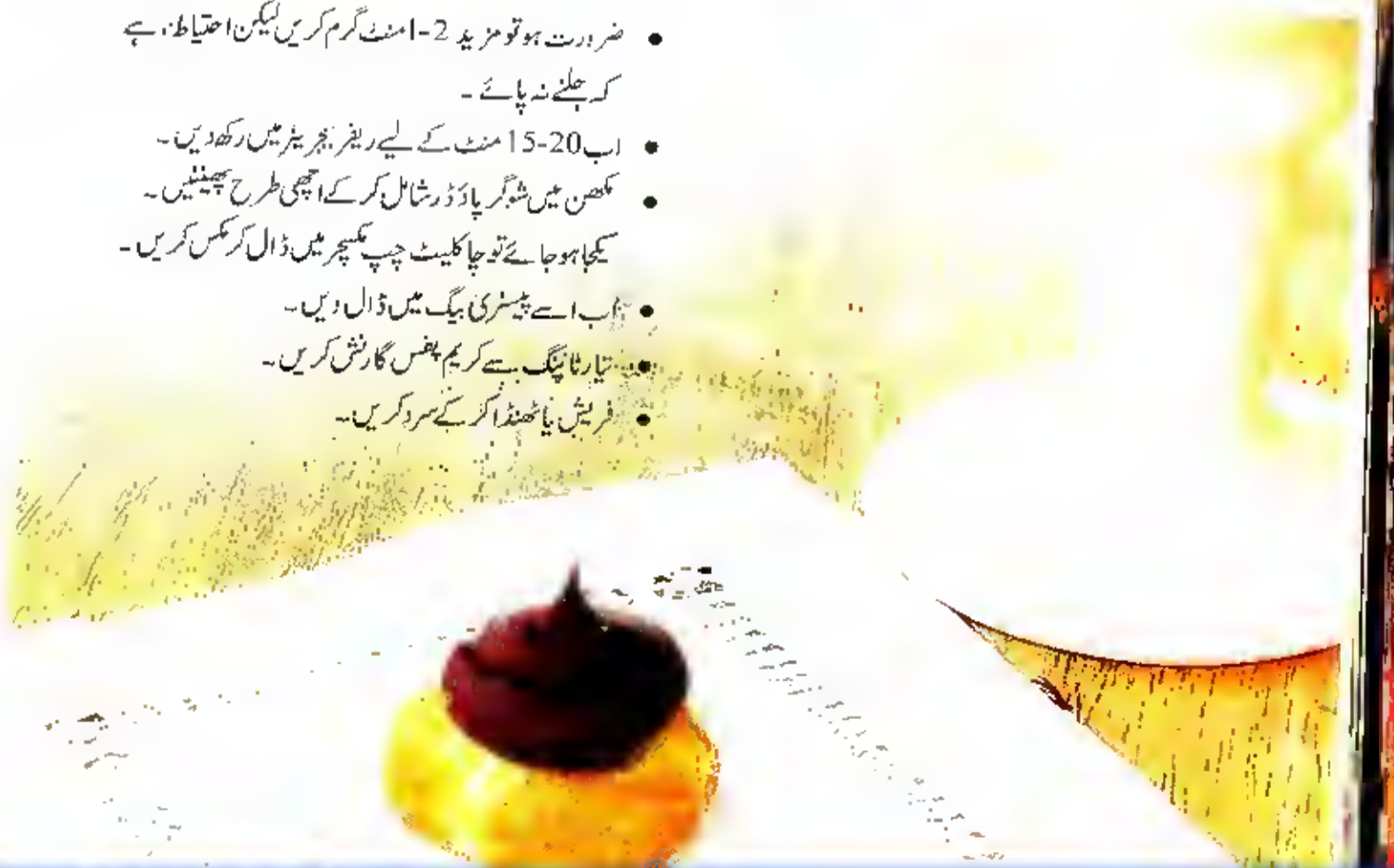
چکن نوڈلز سوپ

اجزاء

- بون لیس چکن (کیبز) : 350 گرام (کبابس)
- نوڈلز : 1 پیکٹ
- پیاز : 1 عدد (چوڑا)
- مٹر کے دانے : 1/4 کپ
- مشروم (سائز کے ہونے) : 1/2 کپ
- پانی : 4 کپ
- اولیو آئل : 1 کھانے کا چمچ
- کارن فلور : 2 کھانے کے چمچ
- کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
- نمک : حسب ذائقہ
- ہری پیاز : گارنش کے لیے

ترکیب

- بیٹن میں آئل گرم کر کے چکن، مشروم، مٹر اور پیاز ہلکا فرائی کریں۔
- اب اس میں پانی اور نوڈلز ڈال کر ابالیں۔
- نوڈلز گل جائیں تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر دیں۔
- تھوڑے سے پانی میں کارن فلور حل کر کے سوپ میں ڈال دیں۔
- سوپ گاڑھا ہونے پر ہری پیاز سے گارنش کر کے سرو کریں۔





شیف شازیہ Special

فج براؤنی

اجزاء

نکھن (بھجین کے):	1 کپ	نمک:	1/2 چائے کاجج
چاکلیٹ (تیز):	1 کپ	اخرت (چوڑ):	1/2 کپ
چینی:	1 کپ (ہینٹ نہیں)	دنپلا-سنس:	1/2 چائے کاجج
انڈا:	4 عدد (ہینٹ لیں)		
میدہ:	1 کپ		

ترکیب

- اودن کو 350 F پر گرم کر لیں۔
- بین میں نکھن اور چاکلیٹ اکٹھے گرم کریں۔
- اس دوران کاجج سے ہلاتے رہیں۔ یکجا ہو جائیں تو چینی مکس کر کے چولہے سے اتار لیں۔
- تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو انڈے بھی مکس کر دیں۔
- میدے میں نمک شامل کر کے چھانیں، پھر چاکلیٹ کے آمیزے میں ڈال کر خوب مکس کریں۔
- دنپلا-سنس اور اخرت ڈال کر کسپر کونولڈ کر لیں۔
- بیکنگ بین کو چکنا کر کے اس میں یہ آمیزہ نکالیں اور 30-35 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر تھوڑی دیر کے لیے ڈائر ایک پر رکھیں۔
- نکال کر کڑوں میں کاٹ لیں۔
- چائے/کافی کے ساتھ سرو کریں۔



چاکلیٹ 1 کپ - Rs. 80/-



میدہ 1 کپ - Rs. 20/-



انڈا 4 عدد - Rs. 28/-



چینی 1 کپ - Rs. 15/-

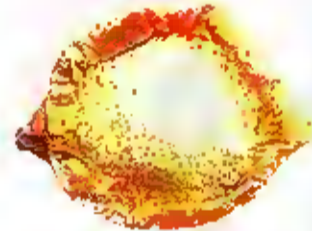
= Budget 143



قصوری فرائڈ فش

اجزاء

فیش (ریہ):	1/2 کلو (ٹک)	بیس:	1 کپ
انڈا:	2 عدد	سرخ مرچ پاؤڈر:	1/2 چائے کاجج
سرخ مرچ پاؤڈر:	1/2 چائے کاجج	سفید زیرہ:	1 چائے کاجج
سویا سوس:	2 کھانے کے کچج	گرم مصالحہ پاؤڈر:	1/2 چائے کاجج
ادرک لہسن پیسٹ:	2 کھانے کے کچج	چاٹ مصالحہ:	1 چائے کاجج
لیموں کا رس:	3 کھانے کے کچج		
نمک:	حسب ذائقہ		
آئل:	فرانگ کے لیے		



بیس 1 کپ - Rs. 20/-



فیش 1/2 کلو - Rs. 250/-



لیموں کا رس - Rs. 5/-



انڈا 2 عدد - Rs. 7/-

= Budget 282

ترکیب

- فیش کو دھو کر پیپر ٹاول پر خشک کر لیں۔
- اب لہسن اور ک پیسٹ، نمک، ایک کچج سرخ مرچ پاؤڈر، سفید زیرہ، اجوائن، لیموں کا رس، سویا سوس اور دو کھانے کے کچج بیس لگا کر 4-5 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- بقیہ بیس میں انڈا، نمک، بقیہ سرخ مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، چاٹ مصالحہ اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے بیئر تیار کر لیں۔
- فیش کو بیئر میں ڈپ کر کے تیز گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔



شیف شازیہ



Free Delivery
شیف شازیہ
گوشت کے پکوان



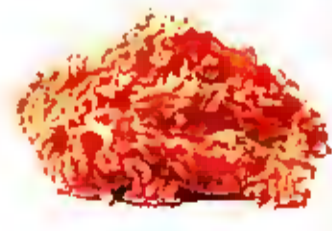
اسٹنڈ چیمبر باز

ترکیب

- فلنگ کے تمام اجزاء ہائل میں گس کر لیں۔
- 100g نمک، چیز اور میدہ، اچھی طرح سے گوندھ لیں۔
- اب اس کے چھوٹے بڑے بنا کر بٹلیں۔ درمیان میں ایک ایک ٹیچ فلنگ رکھ کر گول بند کریں۔
- پھر گرم آئل میں ڈیپ فرائن کر لیں۔
- سرنگ ڈش میں ساڑھ چٹا کھیرے، نمنا اور پیلا کے سلائز بچھائیں۔
- اوپر تیار ہانڈ رکھ کر سرنگ کریں۔



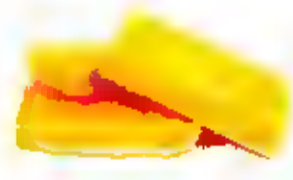
میدہ 1 کپ - Rs 20



چکن قیرہ 1 پاؤ - Rs 40



1/2 کپ - Rs 10



چیز 1/2 کپ - Rs 70

= Budget 148

اجزائے

- میدہ : 1 کپ
- چیز رچیز : 1/2 کپ
- دودھ : 1/2 کپ
- نمک : 1 چمچی
- آئل : حسب ضرورت

فلنگ کے لیے

- چکن قیرہ : 1 پاؤ
- آب : 2 عدد (ہائل لٹل لیں)
- برنی مرچ : 1 عدد (پونڈ)
- پیاز : 1 عدد (پونڈ)
- ہرا دھنیا (پونڈ) : 1 کمانے کاٹھی
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کاٹھی
- گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کاٹھی
- نمک : حسب ذائقہ

سرنگ کے لیے

- سلاڈ پتا : چند عدد
- کھیرا : 1 عدد (سلائس)
- نماز : 1 عدد (سلائس)
- پیاز : 1 عدد (سلائس)

شیف شازیہ
Chef Special

وہی ٹیلیگرام پد پد

شیف شازیہ Special



انڈا 1 عدد 70/-

+

میدہ 3 کپ 50/-



آلو 2 عدد 30/-

+



چیز 1 کپ 150/-

Budget 237

اجزاء

ڈو کے لیے

آلو : 2 عدد (بال بس)
پیاز : 1/2 عدد (چوڑا)
چیز (کنک ہوئی) : 1 کپ
پالک (انی ہوئی) : 1/2 کپ
لیمون کارس : 1 کھانے کا چمچ
چلی سوس : 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (چوڑا) : 1 کھانے کا چمچ
نمک : 1 کھانے کا چمچ
سرکہ : 1/2 کھانے کا چمچ

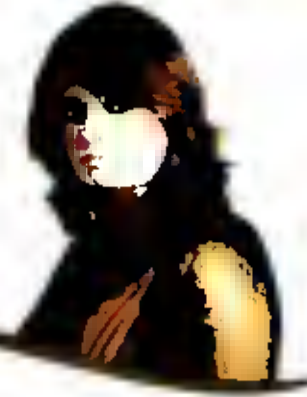
میدہ : 3 کپ
گھسن : 1/2 کپ
لیمون کارس : 1 کھانے کا چمچ
نمک : 1 کھانے کا چمچ
انڈا : 1 عدد (بھینٹ بس)
آئل : بیکنگ کے لیے
مانی (سندھ) : حسب ضرورت

ترکیب

- ڈو کے تمام اجزاء کس کر کے گوندھ لیں۔
- ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- فلنگ کے تمام اجزاء کس کر لیں۔
- ڈو کے چھوٹے پیڑے بنا کر تیل لیں۔
- پھران میں فلنگ بھر کر پیپینین کی شکل میں رول کر لیں۔
- آئل اور انڈے سے برش کر کے 40 منٹ کے لیے 180°C پر بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر چائے کے ساتھ سرو کریں۔



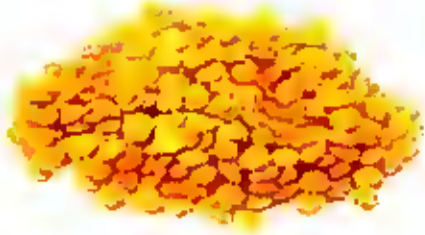
شیف شازیہ Special



دال وڈا



برادھنیا - Rs. 5



دال چنا 1 کپ - Rs. 20



پیاز اعداد - Rs. 1



ہری مرچ - Rs. 10

= Budget 42

اجزاء

1 کپ (3 کھلے کے لیے بھاری)	دال چنا
1 چائے کالج	اورک بسن بیسٹ
حسب ذائقہ	نمک
1/2 چائے کالج	کالی مرچ پاؤڈر
2 کھانے کے چمچ	برادھنیا (ہو پڈ)
1 چائے کالج	سرخ مرچ (کئی ہونی)
2 چائے کے چمچ	ہری مرچ (ہو پڈ)
1 عدد (ہو پڈ)	پیاز
1 چائے کالج	اورنگانہ
1 کھانے کے چمچ	چاہاوں کا آٹا
3-4 کھانے کے چمچ	آئل

ترکیب

- دال کو بغیر پانی شامل کیے گرامنڈ کر لیں۔
- آئل کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر مزید گرامنڈ کریں۔
- اب گیلے ہاتھوں کی مدد سے اس کی پیسٹین بنا لیں۔
- چین میں آئل گرم کر کے اس میں پیسٹینز فرائی کرتے جائیں۔
- تیار ہونے پر کچھ پاپسنڈ یا پدہ ڈینگ کے ساتھ سرو کریں۔

NOVA
GLASSWARE







Special
حکیم عبدالغفار آغا

بنانا پیسٹری

اجزاء

میدہ : ¼ کپ	وہجی نیپل آئل : ¼ کپ	کریم چیز : 1 کھانے کا چمچ	شوگر : ¼ کپ
شوگر : ¼ کپ	کھٹی کریم : 1/3 کپ	اخروٹ (چوڑے) : 2 کھانے کے چمچ	بیکنگ پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا : ¼ چائے کا چمچ	کھن : 3 کھانے کے چمچ (بھنولیں)	نمک : ¼ چائے کا چمچ
نمک : ¼ چائے کا چمچ	اپیل سوس : 2 کھانے کے چمچ	ونیل ایکسٹریکٹ : ¼ چائے کا چمچ	انڈا : 1 عدد
اپیل سوس : 2 کھانے کے چمچ	انڈا : 1 عدد	دارچینی پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچ	کیلا : 3 عدد (بیش کر لیں)
انڈا : 1 عدد	کیلا : 3 عدد (بیش کر لیں)	شوگر پاؤڈر : ¼ کپ	

ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کریں۔
- ذرے کے تمام اجزاء ایک شرک مکسر میں 2-3 منٹ کے لیے مکس کریں۔
- پھر بیکنگ پیمن میں ڈال کر 20-25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- اوون سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں۔
- اخروٹ کے علاوہ فروسٹنگ کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کریں کہ فوم بننے لگے۔
- اب تیار کیا گیا پرفروسٹنگ اور اخروٹ پھیلا کر ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔
- گلڈوں میں کاٹ کر سرو کریں۔



اسٹیک وڈ گرٹس ایٹ اپیل

اجزاء

ہیف اسٹیک : ½ پاؤ (اسٹری)	لیبوں کارس : 1 کھانے کا چمچ
مسٹرڈ سیڈز : 1 کھانے کا چمچ	وہجی نیپل آئل : 2 کھانے کے چمچ
سرکہ : 2 کھانے کے چمچ	سویا سوس : 2 چائے کے چمچ
ورچسٹر سوس : 2 چائے کے چمچ	گٹی سرخ مرچ : ¼ چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
سیلڈ کے لیے	راکت لیوز : 6-8 عدد
سیب (برا) : 1 عدد (باریک سائز)	انگور (سرخ) : 1 کپ
کھیرا : 1 عدد (باریک سائز کاٹ لیں)	پیاز : ½ عدد (باریک سائز کاٹ لیں)
فیٹا چیز (چوڑے) : ½ کپ	

ڈریسنگ کے لیے

مسٹرڈ سیڈز : 2 چائے کے چمچ	سرکہ : 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس : 2 چائے کے چمچ	شہد : 2 چائے کے چمچ
اولیو آئل : ¼ کپ	نمک : حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ	

ترکیب

- ہیف کے تمام اجزاء مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے پزار بنے دیں۔
- پھر پیمن میں فرائی کر لیں۔ تقریباً گل جائے تو دونوں طرف سے 2-3 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- ڈریسنگ کے اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- اب اس میں سیلڈ کے اجزاء شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں سیلڈ ڈالیں۔ اوپر تیار ہیف رکھیں۔
- فریش مرڈ کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



حکیم عبدالغفار آغا

Free Delivery
حکیم صاحب کا
دسترخوان

ممر پیئر

اجزاء

250 گرام	منر
200 گرام (ہی ہوئی)	پیاز
250 گرام (کھونڈ)	پیئر
12 گرام	آئل
125 گرام	دہی (سہارا)
10 گرام	برابھنیا
1/2 چائے کاس	سرخ مرچ پاؤڈر
1/4 چائے کاس	بلدی پاؤڈر
1 چائے کاس	اورک پیسٹ
1/2 کپ	پانی
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

- ایک چین میں آئل گرم کر کے پیئر کے ٹکڑے فرائی کریں، پھر پیاز ڈال کر فرائی کر لیں۔
- اب منر ڈال کر 2-3 منٹ فرائی کریں۔
- دہی، سرخ مرچ پاؤڈر، بلدی اور اورک ڈال کر چند منٹ مزید بھجھیں۔
- اب ان میں نمک اور پانی شامل کر کے تیز آگ پر منر گھٹنے تک پکائیں۔
- برے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔





چکن تریاکی

حکیم عبدالغفار آغا



ترکیب

- تریاکی سوس کے تمام اجزاء، لیکن آٹھ پر پکائیں۔ چینی مکس نہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔
- اب 1/2 کپ تریاکی سوس چکن پر لگا کر ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ لیں۔
- تین میں اولیہ آئل ہکا گرم کر کے چکن اور پیاز فرائی کریں۔ چکن گل جائے تو نکال کر الگ رکھ لیں۔
- تین میں دونوں قسم کی شملہ مرچ اور ہرنی پیاز فرائی کریں۔ پھر الگ رکھا گیا چکن اور موگ پھلی شامل کر کے تھوڑا سا پکائیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرد کریں۔

اجزاء

چکن کیوبز	1 کلو
لہسن (چوبہ)	2 چائے کے چمچ
مرخ شملہ مرچ (سائز)	1 کپ
ہر شملہ مرچ (سائز)	1 کپ
موگ پھلی (روٹ)	1/2 کپ
ہرنی پیاز	لا عدد (کٹ لیں)
اولیہ آئل	حسب ضرورت
سویا سوس	1 کپ
رائس ونگر	1/2 کپ
چینی	2 کھانے کے چمچ
اورک پیسٹ	1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ



بینز پمپکن اسٹیوٹ

Low Cal
سرنگ : 2
کیلو ریڈ : 431

اجزاء

کیلو ریڈ	اجزاء
119	اولیو آئل : 1 کھانے کا چمچ
8	زیرہ : 1 چائے کا چمچ
0	دھنیا (کھانا) : 1 چائے کا چمچ
2	اورک (چونڈ) : 1/2 چائے کا چمچ
7	کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
40	پیاز : 1 عدد (چونڈ)
2	لہسن پیسٹ : 1/2 چائے کا چمچ
30	نماز (کھانا) : 1/2 کپ
20	دبئی بھیل اسٹاک : 1/2 کپ
99	لوبیا : 1 کپ (ذال لیس)
104	پمپکن : 400 گرام (بے بڑکٹ لیس)
0	نمک : حسب ذائقہ

گارنشنگ کے لیے

0	ہرا دھنیا : حسب ضرورت
0	ریڈ چلی فلیکس : 1 چائے کا چمچ
0	بروکلی (کئی ہوئی) : 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- تین میں آئل گرم کر کے زیرہ دکڑا کریں۔
- اب لہسن، اورک اور پیاز سائے کریں۔
- پھر نماز اور اسٹاک ڈال کر ابالیں۔ آٹھ بجی کر کے لوبیا اور پمپکن بھی ڈال دیں۔
- پمپکن گل جائے تو نمک، دھنیا اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر دیں۔
- چمچ کی مدد سے ہلکا ہلکا میس کرتے جائیں۔
- سرنگ باؤل میں نکال کر گارنشنگ کر کے گرم گرم رو کریں۔

Shape your Body

فٹ اور اسمارت رہنے کے لیے کھانا کم کرنے سے آپ کمزوری اور لاغر پن کا شکار ہو سکتی ہیں لیکن ایکسرسائز کرنے سے باڈی متوازن اور خوب صورت دکھائی دیتی ہے۔ اس ماہ کی ایکسرسائز پورج ذیل ہے۔
ہموار زمین پر بالکل چت لیٹ جائیں۔ تھوڑی دیر کے لیے گہرے سانس لیں۔ اب آہستگی سے ناکھوں اور سر کے اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اس دوران بازو بھی سیدھے ناکھوں کے رخ پھیلائیں۔ اسی انداز میں اٹھتے ہوئے جب آپ کے ہاتھوں کی ہتھیلیاں گھٹنوں کے لیول تک آجائیں تو تھوڑا سا وقفہ کریں۔ پھر آہستگی سے پہلی پوزیشن میں آجائیں۔ یعنی لیٹ جائیں۔ یہ ایکسرسائز 10-15 منٹ کریں۔ اس سے کندھوں، کولہوں، ناکھوں اور پیٹ کی ورزش ہو سکے گی۔ ایکسرسائز کرتے وقت بہت تیز حرکات نہ کریں، اس سے نقصان کا احتمال ہو سکتا ہے۔



شمع زندگی کی



With Vitamin A, D & E

Crystal Clear, Light & Easy to Digest

Reduce Risk of Heart Diseases



ASSOCIATED INDUSTRIES LIMITED INDUSTRIAL AREA AMANGARH, NOWSHERA
 ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 ISO 22000:2005 CERTIFIED COMPANY.
 Associated Industries Limited



ملک کارن سوپ

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 192

کیلوریز

اجزاء

59	فریزڈ کارنز	: 2 کپ + کھانے کے
8	زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
50	دہی ٹھیل برتھ	: 2 1/2 کپ
75	ملک پاؤڈر	: 1/2 کپ
0	گن کالی مرچ	: حسب ذائقہ
0	نمک	: حسب ذائقہ

گارٹنگ کے لیے

0	نماز (چوڑا)	: 1 کھانے کا چمچ
0	ہری مرچ (چوڑا)	: 1 چائے کا چمچ

ترکیب

- بلینڈر میں 1/2 کپ کارنز، ملک پاؤڈر، برتھ، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہلکا سا بنینڈ کریں۔
- اب پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر ابال آنے دیں۔
- زیرہ اور دو کھانے کے چمچ کارنز ڈال کر 2-3 منٹ مزید پکائیں۔
- ہری مرچ اور نماز سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔



یوگرت کوکیز

سرونگ : 2
کیلوریز : 432

کیلوریز

اجزاء

80	کوکیز بکٹ	: 1 پیکٹ
102	دہی (نیر پھانی کے)	: 1/2 کپ
90	کالچ چیز (چوڑا)	: 1/2 کپ
8	شکنا زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
0	پودینہ (مٹھا)	: 1 چائے کا چمچ
16	چینی (پاؤڈر)	: 1 چائے کا چمچ
54	انڈا (انڈا)	: 1 عدد (سٹش کر لیں)
30	چھندر (دھما)	: 1 عدد (باریک چوڑا)
12	ہری پیاز	: 1 عدد (باریک کٹ لیں)
40	نماز	: 2 عدد

ترکیب

- دہی میں انڈا، چینی، چیز، زیرہ اور پودینہ شامل کر کے ہلکا سا پھینٹ لیں۔
- نماز کا چھلکا اتار کر اسے باریک سلائسز میں کٹ لیں۔
- سرونگ ٹرے میں کوکیز/بکٹ رکھیں۔
- اوپر ایک کھانے کا چمچ دہی کا آمیزہ پھیلائیں۔
- نماز کا سلائس رکھ کر ہری پیاز اور چھندر چھڑک دیں۔
- فریش سرو کریں۔

کیلوریز

اجزاء

82	پائن اپیل (چوڑا)	: 1 کپ
15	سرخ شملہ مرچ (چوڑا)	: 1/2 کپ
22	نماز (چوڑا)	: 1/2 کپ
23	پیاز (چوڑا)	: 1/2 کپ
4	ہرا دھنیا (چوڑا)	: 1/2 کپ
18	ہری مرچ	: 1 عدد (چوڑا)
1	بیسل لیوز	: 4-5 عدد (چوڑا)
1	ریڈ چیلی فلکس	: 1/2 چائے کا چمچ
6	لیمن جوس	: 2 کھانے کے چمچ
2	کالی مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
2	لہسن (چوڑا)	: 1/2 چائے کا چمچ
0	اور گیانو	: 1/2 چائے کا چمچ
119	اولیو آئل	: 1 کھانے کا چمچ
40	نماز کوکچ	: 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے نماز، پیاز، پائن اپیل اور شملہ مرچ سائے کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر 3-4 منٹ ہلکی آنچ پر مزید سائے کریں۔
- نجوسی ہو جائے تو سرونگ باؤل میں نکال لیں۔
- چیس، ٹماٹو کے ساتھ سرو کریں۔

جوئی سالسہ

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 335



کوکو آلمنڈ ملک

اجزاء

دودھ	: 2 کپ
بادام (مراشد کر لیں)	: 1 کھانے کا چمچ
کوکو پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
کریم	: 2 کھانے کے چمچ
شہد	: 1 چائے کا چمچ
وینیل اینسنس	: ¼ چائے کا چمچ



ترکیب

- دودھ میں تمام اجزاء ڈال کر بلینڈ کر لیں۔
- سرد گلاس میں نکال کر گارنشنگ کر کے سروس کریں۔



کٹلس سینڈویچ

اجزاء

بریڈ سلائس	: 8 عدد	ادرک (چوڑا)	: 1 کھانے کا چمچ
انڈے	: 2 عدد (بیٹھ لیں)	ہرا دھنیا (چوڑا)	: 2 کھانے کے چمچ
ٹماٹر	: 2 عدد (سلائسز کاٹ لیں)	املی پیسٹ	: 2-3 کھانے کے چمچ
آلو (اہال کر پیش کر لیں)	: 2 کپ	کھن	: حسب ضرورت
بریڈ کریمز	: 2 کپ	نمک	: حسب ذائقہ
مایونیز	: ¼ کپ	آئل	: فرائنگ کے لیے

ترکیب

- بریڈ سلائسز کے کنارے کاٹ کر کھن میں ٹوسٹ کر لیں۔
- پھر کوکیز کٹری کی مدد سے گول گول کاٹ لیں۔
- آلوؤں میں املی پیسٹ، ہرا دھنیا، ادرک اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اس مکسچر کے گول کالے گے بریڈ سلائسز جتنے کباب بنائیں اور انڈے میں ڈپ کر کے بریڈ کریمز لگا کر آئل میں گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- ایک بریڈ سلائس پر مایونیز لگا کر کباب رکھیں۔ پھر اس پر ٹماٹر کا سلائس رکھ کر دوسرا بریڈ سلائس رکھ دیں۔
- ٹوٹھ پکس لگا کر فریش سروس کریں۔

بشکریہ: ثناء عدیل

مکھانا کھیر

اجزاء

کھانے	: 15-20 عدد
بریڈ سائٹس	: 2 عدد (کھانے کا تلس)
دودھ	: 1 لٹر
چاول (آٹے ہونے)	: 1/2 کپ
کھویا	: 1/2 کپ
بادام (کٹے ہونے)	: 1/2 کپ
الاجچی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
دارچینی پاؤڈر	: 1/4 چائے کا چمچ



محلہ
الغلام

چکن حلیم

اجزاء

ہون لیس چکن بریسٹ	: 700 گرام (ہون)
دال کس (ملہ)	: 2 کپ (رات برے لے جھوڑیں)
کوبنگ آئل	: 1/2 کپ
پیاز (ہون)	: 1 کپ
لیموں کا رس	: 1/2 کپ
چکن کیوبز	: 2 عدد (ہون)
اورک لیس پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچ
حلیم مصالحہ	: 2-3 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

گارنشنگ کے لیے

فرائیڈ پیاز	: 1/2 کپ
اورک (ہون)	: 1 کھانے کا چمچ
براؤن سٹاف (ہون)	: 1 کھانے کا چمچ
بری سرج (ہون)	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- بریڈ سائٹس کو کیوبز میں کات لیں۔
- دودھ میں الاجچی اور دارچینی پاؤڈر ڈال کر ڈال کر ڈال لیں۔
- بالائی آنے لگے تو کھویا اور چاول ڈال کر چمچ سے ہلاتے ہوئے پکائیں۔
- !!! گاز صابو نے لگے تو کھانے اور بریڈ کیوبز ڈال کر کھانے نرم ہونے تک پکائیں۔
- کٹے ہوئے بادام ڈال کر چو لھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم یا ٹھنڈی کر کے سرو کریں۔

ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں پیاز سائے کریں۔
- پھر چکن ڈال کر 2-3 منٹ فرائی کریں۔
- اورک لیس پیسٹ، چکن کیوبز، حلیم مصالحہ اور 1/2 کپ پانی ڈال کر بلکنی آؤٹ پر ڈھک کر 5-7 منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر کھانے کی مدد سے چکن کے ریٹے کر لیں۔
- جھگولی ہو لیں، دالیں اُبال کر چکن میں شامل کریں۔
- حسب ضرورت پانی ڈال کر بلکنی آؤٹ پر ہی منٹ کے لیے پکائیں۔
- اب آؤٹ کچر نکال کر بلینڈ کر لیں اور واپس پانی کچر میں ڈال دیں۔
- حلیم تیار ہو جائے تو نمک اور لیموں کا رس کس کر کے چو لھے سے اتار لیں۔
- گارنشنگ کے اجزاء کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔



دیگی حلیم جیسا پرفیکٹ مزا!



بہترین ذائقے کے لیے شان چاٹ مصالحے کے ساتھ پیش کریں

Faisal Qureshi

فیصل قریشی کا شمار پاکستان کے اُن ورسائل ایکٹرز میں ہوتا ہے جنہوں نے حقیقت سے قریب ترین کردار نگاری کے علاوہ ڈائریکشن، پروڈکشن اور شو ہوسٹنگ میں بھی اپنے ہنر کے جوہر دکھائے۔ ٹی وی چینلز کی بہتات کے اس دور میں اپنی ایک منفرد شناخت بنانا اور پھر اسے قائم رکھنا بلاشبہ فیصل کی بڑی کامیابی ہے۔ آئیے اس شوخ طبع، ہمہ جہت فنکار کی شخصیت کا عکس الفاظ کے آئینے میں دیکھتے ہیں۔



شیف ایجنٹ: اپنے بچپن کے بارے میں کچھ بتائیے؟

فیصل قریشی: میری والدہ انٹاشا قریشی شو بزنس سے وابستہ ہیں لہذا میرا بچپن اسی فیلڈ میں گزرا۔ ڈراما "منجد حجاز" میں پہلی مرتبہ ٹی وی اسکرین پر آنے کے بعد ٹی وی اور فلم میں بطور چائلڈ اسٹار کام کیا۔ یہاں سے پھر ہمیں کاہو کے رہ گیا۔

شیف ایجنٹ: کس ذرا سے سے پہچان ملی؟

فیصل قریشی: ڈراما سیریل "جو نا فرام نو بہ نیک سنگھ" سے مجھے صحیح معنوں میں شہرت ملی۔ بونے کا کردار ہی میری پہچان بنا۔

شیف ایجنٹ: کس قسم کے کردار پسند ہیں؟

فیصل قریشی: میں ذرا مختلف قسم کے کردار پسند کرتا ہوں۔ آف بیٹ کریکٹرز اور کامیڈی کرنے کا اپنا ہی لطف ہے۔

شیف ایجنٹ: آپ کا ڈراما سیریل "بشر موسن" بہت پسند کیا جا رہا ہے۔

فیصل قریشی: "بشر موسن" پاکستان کا مہنگا ترین ڈراما ہے۔ اس سے زیادہ cosily ڈراما پاکستان میں نہیں بنایا گیا۔ پوری ٹیم کی محنت کا کمال ہے کہ لوگ اسے بے حد پسند کر رہے ہیں۔

شیف ایجنٹ: "بشر موسن" میں آپ نے منٹی کردار ادا کیا ہے، ہیرو سے دن بننا کیسا لگا؟

فیصل قریشی: یہ منفرد قسم کا تجربہ ہے۔ لوگ مجھے فون کر کے پوچھتے ہیں کہ آپ نے "بشر موسن" میں منٹی کردار کیوں ادا کیا۔ آپ کو یہ رول ملے نہیں کرنا چاہیے تھا۔ ورسائل لوگ ہمیں اسی کردار سے جانتے ہیں، جس کردار میں ٹی وی پر دیکھتے ہیں۔

شیف ایجنٹ: اگر انڈیا سے کام کی آفر ہو تو کریں گے؟

فیصل قریشی: کام کرنے میں کوئی حرج نہیں، البتہ کام معیاری ہونا چاہیے۔ غیر معیاری اور غیر ضروری کردار ادا کرنے کا مجھے کوئی شوق نہیں۔

شیف ایجنٹ: سلیبر نیوز مفروضہ کیوں ہوتی ہیں؟

فیصل قریشی: مفروضہ نہیں ہوتی۔ وقت کی کمی کی وجہ سے مسائل پیش آتے ہیں اور فیئر ہمیں مفروضہ سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔

انڈین ڈرامے ہوں یا ترکی کے ڈرامے، پاکستانی ڈراموں کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ مجھے فخر ہے کہ میں پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا حصہ ہوں



فیصل قریشی: سالن فٹس، چاہے کسی طرح سے بنی ہو۔ اس کے علاوہ سوٹی اور کڑھی چانول بہت پسند ہیں۔ مجھے فریج ٹوسٹ کھانے کا بہت شوق ہے۔ skimmed milk میں شہد یا sweetener ملا کر فریج ٹوسٹ بنا لیتا ہوں۔

شیف اسٹیل: فٹ رہنے کے لیے کیا کرتے ہیں؟
فیصل قریشی: گرین ٹی کا استعمال زیادہ کرتا ہوں۔ مکی پھلکی ورزش بھی چلتی رہتی ہے۔ ناشتے میں بران بریڈ کے دو سائز یا پھر fat free cereals لیتا ہوں۔ دوپہر میں جو بھی سالن ہو، اس کے ساتھ دو تین سالن کھا لیتا ہوں۔ رات کا کھانا سونے سے 4.5 گھنٹے پہلے کھا لیتا ہوں۔ رات کا کھانا روزانہ مختلف ہوتا ہے۔ کبھی سلاڈو کبھی ٹکے، کبھی اسٹیک، کبھی صرف وال پی پی ٹی تو کبھی دو دو پی لیا۔

شیف اسٹیل: فٹنس بارے قارئین کو کبھی کوئی ٹپ دیں؟
فیصل قریشی: آپ کبھی موٹے نہیں ہوں گے اگر صرف اتنا کھانا کھائیں جتنا آپ کی دونوں ہتھیلیوں میں سما جائے۔ اس کے ساتھ ورزش یا کوئی بھی جسمانی مشقت والا کام کرنا بہت ضروری ہے۔ مثلاً پوچاگانا، سیزہیاں چرہنا، ڈانس، واک، جم، یوگا یعنی کچھ بھی کر لیں۔ پھل اور ڈیری پروڈکٹس ضرور کھائیں۔ 30 سال کی عمر کے بعد دن میں صرف ایک انڈا کھائیں۔ ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ عام طور پر لوگ کھانا بناتے ہوئے سب سے پہلے آئل میں بیاز فرائی کرتے ہیں۔ میں اناطر یقہ اختیار کرتا ہوں۔ سالن پکنے کے بعد آخر میں اولیو آئل اوپر

میں جتنا stay ہوتا تھا، وہ اب ممکن نہیں۔ اب ایڈز تبدیل ہو گئے ہیں۔ اس لیے حال کے ڈرامے کا ماضی سے موازنہ کرنا میرے خیال میں بے وقوفی ہے۔
شیف اسٹیل: آپ نے کتنی فلموں میں کام کیا؟
فیصل قریشی: تقریباً اٹھارہ، انیس فلمیں کیں۔

شیف اسٹیل: پاکستانی ڈراموں کے بارے میں کیا کہیں گے؟
فیصل قریشی: پاکستانی ڈراموں نے دنیا بھر میں پاکستان کا نام روشن کیا ہے۔ انڈین ڈرامے ہوں یا ترکی کے ڈرامے، پاکستانی ڈراموں کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ مجھے فخر ہے کہ میں پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا حصہ ہوں۔
شیف اسٹیل: کیرے کے سامنے اور پیچھے فیصل قریشی میں کیا

آپ کبھی موٹے نہیں ہوں گے اگر صرف اتنا کھانا کھائیں جتنا آپ کی دونوں ہتھیلیوں میں سما جائے

شیف اسٹیل: آپ کا کوئی سائیڈ بزنس بھی ہے؟
فیصل قریشی: جی ہاں میری ایک Event Management Company ہے۔

شیف اسٹیل: اپنی شخصیت کو کیسے بیان کریں گے؟
فیصل قریشی: حاضر جواب، موڈی اور حساس۔
شیف اسٹیل: عشق اور محبت کو کیسے Define کریں گے؟
فیصل قریشی: محبت ڈراموٹ ہوتی ہے۔ عشق جنون کا نام ہے۔ جب جنون سر جڑھ جائے تو عشق بن جاتا ہے۔ عشق کی منزل بہت کٹھن ہے۔
شیف اسٹیل: بچوں میں سے کسی کا شو بزم میں آنے کا ارادہ ہے؟
فیصل قریشی: یہ ان پر منحصر ہے۔ میں ان والدین میں سے نہیں جو اپنی پسند کو بچوں پر مسلط کرتے ہیں۔ ان کی لائف ہے، وہ جو بھی بنا چاہیں، میں انھیں اسپورٹ کروں گا۔ البتہ پہلے ایجوکیشن مکمل کریں،

فرق ہے؟
فیصل قریشی: کیرے کے سامنے پر فیشنل ہوں اور کیرے کے پیچھے ایک نارمل انسان۔
شیف اسٹیل: آپ کی نظر میں ایک مکمل اسٹار؟
فیصل قریشی: علی ظفر ایک مکمل اسٹار ہے۔ اچھا سنگ اور ایکٹر ہے۔ اس کی شخصیت بہت ورسائل ہے۔

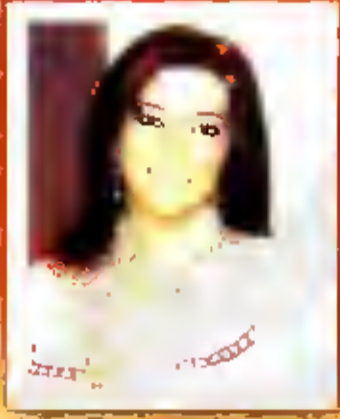
شیف اسٹیل: آپ کی ڈریسنگ کون سلیکٹ کرتا ہے؟
فیصل قریشی: مجھے اچھی ڈریسنگ کا شوق ہے۔ اپنی ڈریسنگ خود سلیکٹ کرتا ہوں۔ ڈراموں میں جو ڈریس اچھا لگے وہ خرید کر پہنتا ہوں۔
شیف اسٹیل: آپ کے پسندیدہ ایکٹر کون ہیں؟
فیصل قریشی: سینئرز میں کئی نمایاں نام ہیں جیسے قوی انکل، خیام سرحدی (مرحوم)، فرووس جمال، عابد علی، طلعت حسین، شکیل، نعمان اعجاز، علی اعجاز، ندیم، جاوید شیخ، وحید مراد اور خواتین میں عظمتی گیلانی، صابر پرویز، حنا دل پذیر، نادیہ جمیل، سویرا ندیم۔ سب سے میں نے بہت کچھ سیکھا ہے۔ جو نیوز میں فہد مصطفیٰ، حمزہ علی، صنم سعید، ماہرہ خان، سمل اور مایا اچھا کام کر رہی ہیں۔

شیف اسٹیل: PTV کے دور میں اور آج جب نئی چینلز کی بھرمار ہے، آپ کیا فرق دیکھتے ہیں؟
فیصل قریشی: اب مقابلہ بازی بہت زیادہ بڑھ گئی ہے، پہلے ہفتے میں ایک ہی ڈراما چلتا تھا۔ جب کہ آج کئی ڈرامے کرنے کے بعد بھی لوگ اوکاروں کو نہیں پہچانتے۔ ایک ہفتے میں تقریباً 390 ڈرامے چلتے ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی ڈراما ناظرین کو پسند آ جائے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اچھا کام کر رہے ہیں۔ پہلے وقت میں تو جنگل میں مورنا چاکس نے دیکھا والا معاملہ تھا۔ جب کہ آج مقابلہ بہت سخت ہے۔ آپ کو ہر ون ایک نئی اور مختلف چیز کرنی ہے۔ ہر روز ایک نئی سوچ اور دریافت چاہیے۔ اُس دور میں ڈرامے جتنے slow تھے اور ان

لوگ مجھے فون کر کے پوچھتے ہیں کہ آپ نے بشر مومن میں منشی کر، اریکوں ادا کیا

اس کے بعد جو مرضی کریں۔
شیف اسٹیل: اپنی ایک خوبی اور ایک خامی بتائیے؟
فیصل قریشی: خوبی یہ ہے کہ میں اپنے کام پر بہت زیادہ فوکس رکھتا ہوں اور سب سے بڑی خامی یہ کہ میرا سوا کر اٹھنا بہت مشکل ہوتا ہے۔
شیف اسٹیل: فارغ وقت میں کیا کرتے ہیں؟
فیصل قریشی: فرصت کے اوقات میں گھومنا پھرنا، گھر کا تھوڑا بہت کام، اس کے علاوہ کرکٹ کھیلنا، میوزک سنا اور فلمیں دیکھنا اچھا لگتا ہے۔
شیف اسٹیل: آپ کو کوئی ٹک میں دلچسپی ہے؟
فیصل قریشی: میری امی بہت اچھا کھانا بناتی ہیں۔ میں بھی تجرباتی کھانے بنا تا رہا ہوں۔
شیف اسٹیل: کھانے میں کیا پسند ہے؟

ڈال کر بس دو تین منٹ کے لیے دم سے دیا کیوں کہ اولیو آئل کو پانچ منٹ سے زیادہ پکانے سے آپ کے glands خراب ہو سکتے ہیں۔
شیف اسٹیل: شیف اسٹیل میگزین کے بارے میں کیا کہیں گے؟
فیصل قریشی: اسے دیکھ کر منہ میں پانی آ جاتا ہے۔ مجھے خوش ہے کہ اس میں low cal اور low budget recipes جاری ہیں۔ کسی اور میگزین میں کھانوں میں اتنی ورائٹی نہیں۔
شیف اسٹیل: نئے فنکاروں کے لیے کوئی پیغام؟
فیصل قریشی: جو بھی اور جہاں بھی کام کریں، پاکستان کے وقار کا خیال رکھیں۔ معیاری کام کریں ورنہ آپ کے فیئرز برامان جائیں گے۔



عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

برج عقرب

24 اکتوبر تا 22 نومبر Scorpio

آمدنی میں خاصا اضافہ متوقع ہے



مشہور شخصیات

سولانا، انکلام آزاد، احمد ندیم قاسمی، اندرا گاندھی، ایشر یارائے، شاہ رخ خان، ایل گیس، جوبی پیارا، پکا سومارن، بوتھرا، فیصل قریشی۔

خصوصیات

منہبوط قوت ارادی، ناقابل تسخیر شخصیت، انتہائی نظریں، اعلیٰ معیار، وفادار اور جنس پسند عقرب افراد بہت اہم ماہر نفسیات، معالج اور سرجن ہوتے ہیں۔ ان کی اپنی ایک الگ دنیا ہے جسے یہ سب کی نظروں سے چھپا کر رکھتے ہیں۔ یہ کسی بھی معاملے کو سمجھنے میں قطعاً دیر نہیں لگاتے اور بہت جلد بات کی تانک ٹنچ جاتے ہیں۔ طاقت کا حصول ان کی سرشت میں شامل ہے۔ ان میں کام کرنے کی صلاحیت عام لوگوں سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ جب یہ کسی کام کا ارادہ کر لیں تو پھر ان کی تمام تر توانائیاں اسی پر مرکوز ہو جاتی ہیں۔ کام کے دوران یہ دن رات اپنے پرانے دوست رشتہ دار کچھ بھی یاد نہیں رکھتے۔ بس کام، کام اور کام۔

عقرب افراد اتنے کشادہ دل ہوتے ہیں کہ دوسروں کی خاطر اپنا سب کچھ قربان کر دینے سے بھی دریغ نہیں کرتے۔ یہ کجروی کو سب سے گھنیا و بھف سمجھتے ہیں جو کسی بھی طور انہیں قابل قبول نہیں ہوتا، نہ خود میں اور نہ دوسروں میں۔ شدت اور انتہا پسندی ان کی محبت کے نمایاں پہلو ہیں۔ یہ محبت کو صدیوں پر محیط رشتہ سمجھتے ہوئے اسے بڑی سنجیدگی سے لیتے ہیں۔ بہت وفا شعار ہوتے ہیں لہذا کسی کو بچا راستے چھوڑ دینا یا کوئی چورہ وارہ کھلا رکھنا ان کی فطرت کے خلاف ہے۔ اگر انہیں کوئی تحفہ دینا ہو تو یہ بہت مشکل کام ہے کیوں کہ انہیں بہت کم چیزیں پسند آتی ہیں۔ البتہ یہ تحفہ دینے والے اور دینے والے کو بھی نہیں بھولتے۔

اگلے بارہ ماہ

ان دنوں عقرب افراد میں فطری طور پر وارفتگی اور دو متضاد احساسات کی روانی دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کو نہایت احتیاط اور محتاط رویے کی ضرورت ہے۔ پچھلے 3 ماہوں میں عقرب افراد نے اپنی گزشتہ زندگی کی خواہشات، اذیتوں، تشویش، خوف، ڈر، کھٹکے، دھوکے، دکھ، غم، محرومیوں، ناکامیوں وغیرہ کی بازگشت سنی۔ اسی لیے آنے والے دنوں میں ان کا ذہن روشن اور کامیاب دکھائی دیتا ہے۔ آنے والے برس میں کاروباری سہولتوں سے بہت کامیابیاں دکھائی دے رہی ہیں۔ آپ کو اپنے مالی حالات بہتر انداز سے سنبھالنے ہوں گے، کیوں کہ کچھ عرصہ بعد آپ کو سرمایہ کارنی کرنا پڑ سکتی ہے۔ بچت میں اضافے کے ساتھ ساتھ منسوبہ بندی بھی درکار ہوگی۔ مجموعی طور پر اگلے 12 ماہ آپ کے لیے کاروباری ترقی کے ہیں۔ آپ کے مالی حالات میں بہت بہتری دکھائی دے رہی ہے۔ آمدنی میں خاصا اضافہ متوقع ہے۔

نئے سال کی نئی شاہراہ پر قدم رکھنے سے قبل کچھ روز کے اپنی سال گرہ کے روز اگلے برس کے بارے سوچنے کی بجائے اپنی گزشتہ زندگی پر ایک تحقیقی اور تجزیاتی نگاہ ڈال لیں۔ موازنہ کریں کہ گزشتہ برس ان روز آپ کس مقام پر تھے اور آج کہاں ہیں۔ یہ اس لیے ضروری ہے کہ آنے والے برس میں آپ بہت بڑی ذہنی تبدیلی سے گزرنے والے ہیں۔ یوں لگتا ہے کہ آپ اس ہفت ایسے موسم میں ہیں جو بہار آنے سے قبل ہوتا ہے۔ سرد، ٹھنڈا اور گہرا۔ ایسے میں پودے بھی زیر زمین سر اٹھانے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ یوں جیسے دھرتی اپنی سفید چادر اتار کر قوس قزح کی ست رنگی چڑی اڑھنے والی ہو۔ یہ ایسا وقت ہے جہاں ایک دور ختم اور دوسرا شروع ہوگا۔ گزشتہ کچھ برسوں میں زیادہ تر عقرب افراد نے بحث مباحثوں، لڑائی جھگڑوں اور انوہوں کا سامنا کیا۔ ان کا اثر آپ کے ذہن اور ذہنیت پر بھی ہوا۔ اب آپ کے پیش نظر ذہنی، جسمانی، تمدنی اور معاشرتی ترقی ہے۔

نشان	: بچھو
عنصر	: پانی
حاکم سیارہ	: پلوٹو، مریخ
رنگ	: سرخ، سیاہ
سعدیہ	: منگل، جمعرات
منسوب حروف	: ان، ئی، ہ
موافق پتھر	: سوڈا، یاقوت
دوستی	: سرطان، جدوت
ناموافق بروج	: ثور، اسد
محبت	: ثور
کاروبار	: قوس
روحانیت	: سرطان، میزان



عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

نومبر 2014ء

ٹاپو کارڈ

اس ماہ آپ مرکز نگاہ رہنے والے ہیں

بات بھی ہوتی ہے۔ یہ یاد رہے کہ آپ کچھ زیادہ حساسیت اور روزنی کا مظاہرہ بھی کر رہے ہیں۔ یہ حساسیت آپ کو ایسی ضرب لگائے گی کہ آپ کے اندر کا "بند" ٹوٹ جائے گا اور اندر کا سارا انبار نکل جائے گا۔ آپ جو کہنا چاہتے ہیں، کہہ دیں گے۔ یہ سب کے لیے اچھا ہے کیوں کہ جب رزم یا پھوڑا پھوٹ رہتا ہے تب ہی اندر سے بھی آرام آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس ماہ کے ہونے کام دوبارہ شروع ہوں گے۔ خاص کر معاشی حالات میں بہتری کا امکان ہے۔ کوئی کاروبار یا پروجیکٹ جو بند ہونے والا ہو یا کچھ بھی جو بالکل آخری سانسوں پر ہو، اچانک دوبارہ بحال ہو جائے گا۔ یہ بھی عجیب منظر ہے۔ اس سال کے باقی مہینوں میں آپ اس منظر کا بار بار سامنا کریں گے کہ کبھی کوئی ختم ہوتا ہو یا دوبارہ شروع ہو جاتا ہے۔

اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

آپ کے لیے یہ مہینا خاصا اہم دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کو صرف خود پر کچھ کنٹرول رکھنا ہوگا۔ اس ماہ کئی ایسے مواقع آئیں گے جب آپ کوئی نہ کوئی داؤ کھیلنا چاہیں گے۔ آپ نے رسک لینے سے مکمل گریز کرنا ہے۔ آپ کے لیے ضروری ہے کہ حساب کتاب کر کے قدم اٹھائیں۔ مجموعی طور پر آپ کے لیے اچھا وقت ہے۔ آپ کو گزر رہا ہوا وقت بار بار یاد آسکتا ہے۔ یوں جیسے آپ کچھ لوگوں کو بے حد یاد کرتے ہوں یا بلاوجہ آپ کا دل ادا ہونے کو چاہتا ہو۔ اس صورت حال کو جتنا نظر انداز کر سکیں، کریں۔ آپ کے لیے یہی بہتر ہے۔ یہ ادا ہونے کے نہیں بلکہ کامیابیوں سمیٹنے کے دن ہیں۔ آپ نے ذرا سا بھی راستا بدلا تو خاصے درنکل سکتے ہیں۔ اس ماہ آپ کو سفر بھی درپیش ہو سکتا ہے۔ جس سے آپ کی معاشی صورت حال خاصی بہتر ہو سکتی ہے۔ اس ماہ کی خاص بات یہ ہے کہ آپ کو اچانک بہت اچھی خبریں موصول ہوں گی۔ آپ کے کیریئر کے حوالے سے اور جہاں بھی جو کوئی کمی یا کمزوری تھی، وہ آپ کی نظروں کے سامنے آجائے گی۔ گو کہ باقی لوگ اس سے بے خبر رہیں گے۔ گزشتہ ماہ سے شروع ہونے والی کوشش یا پروجیکٹ کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ کسی نئے سنی حوالے سے اسد افراد کے لیے حالیہ مہینے میں گزشتہ ماہ کی گہری بازگشت سنائی دے رہی ہے۔

سنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

یہ مہینا آپ کے لیے اس برس کے چند اہم مہینوں میں سے ایک ہے۔ اس ماہ حالات بدلنے کے رخ پر ہیں۔ یوں لگتا ہے کہ آپ کی زندگی میں ہوائی عنصر کا کافی حد تک

آپ کی زندگی یوں سمجھ لیں کہ 360 ڈگری پر (بے حد مثبت انداز میں) ٹرن لے سکتی ہے۔ آنے والے دنوں میں آپ اپنے تمام معاملات نئی حکمت عملی سے سلجھانا شروع کریں گے۔ یہ نئی حکمت عملی بہت کامیاب رہے گی۔



جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

آپ کے لیے یہ مہینا کئی طرح سے اہم دکھائی دے رہا ہے۔ یوں لگتا ہے جیسے آپ کے چاروں جانب سے مختلف انداز اور کئی صورتوں میں بہت سے مقابلہ باز سامنے آنا شروع ہو جائیں گے۔ یوں بھی محسوس ہو رہا ہے کہ آپ کے دوست اور لائف پارٹنر بھی آپ کے ساتھ مقابلہ بازی پر تڑپا رہے ہیں گے۔ یہ یاد رکھیں کہ یہ سب کچھ وقتی ہے اور جلد ہی گزر جائے گا۔ جیسے ہی نیا چاند طلوع ہوگا، یہ منظر نامہ بھی بدل جائے گا۔ آپ کو بالمتبادل کھڑے تمام لوگوں میں فرق کرنا ہوگا کہ کون آپ کے ذاتی تعلقات میں آتا ہے اور کون کاروباری معاملات میں۔ کاروباری مقابلے بازوں کو تو آپ جس طرح چاہیں، سبق سکھا دیں۔ یہاں آپ کی جیت ہی جیت ہے۔ کائی عرصے سے آپ فاسٹ لین میں ہیں اور جیتتے چلے آ رہے ہیں۔ اب بھی یہی ٹریڈ برقرار رہے گا۔ اگر آپ بات چیت کے ذریعے معاملات حل کریں گے تو زیادہ کامیابی دکھائی دے رہی ہے۔ اگر ایسا نہ بھی کرنا چاہیں تو جو کچھ میں آئے کر گزریں گے۔ آپ ہر طور کامیاب رہیں گے۔ ذاتی تعلقات میں آپ کو بہت صبر، برداشت اور ذمہ داری کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ یاد رکھیے کہ اس جنگ میں بہت سے رشتے جو آپ کے لیے اہم ہیں، ہار جائیں گے۔ اس لیے اپنی حکمت عملی ایسی رکھیے کہ معاملہ بھی حل ہو جائے اور رشتہ بھی بچ جائے۔ اس ماہ اپنے تمام تر خواہوں پر غور کیجیے گا۔



سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

آپ کے لیے یہ مہینا گفتگو کا ہے۔ کافی عرصے سے آپ کو محسوس ہو رہا تھا کہ آپ اپنے اندر گھٹتے چلے جا رہے ہیں۔ جو کہنا چاہتے، کہہ نہیں پاتے اور اگر کہہ بھی دیتے ہیں تو کوئی آپ کی بات کا صحیح مطلب سمجھنے کے لیے تیار ہی نہیں۔ اسی باعث آپ کی باتیں غلط فہمی پیدا کر دیتی ہیں۔ بہر حال سرطان افراد کچھ عرصے سے اپنی کہہ سیکھیں، تخلیقی صلاحیتوں اور آمدن کے معاملات بارے کچھ پریشان اور گھٹن کا شکار تھے۔ اب اچانک آپ کے اندر ایک تبدیلی آئے گی۔ اس تبدیلی کی وجہ کسی دوست یا قریبی عزیز کا طعنہ یا کوئی تلخ



حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

آپ کے لیے یہ مہینا کئی طرح سے اہم دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کو لگے گا کہ وقت کم اور مقابلہ سخت ہے۔ گزشتہ کچھ ہفتوں سے آپ کے ذہن پر بلاوجہ کاغذ کا غصہ، شک یا ناراضی سوار تھی۔ آپ کی سوچ منفی رخ اختیار کر رہی تھی۔ اب اس ماہ آپ کا ذہن پرسکون ہو گیا ہے اور ہر چیز صاف دکھائی دے رہی ہے۔ وہ جو منفی تھی ایک معاملات یا رشتوں میں بگاڑ پیدا کر لیا ہے، اب انہیں سلجھانا بھی لازم ہے۔ آپ کے ہاتھوں بلاوجہ عزیمت اٹھانے والے لوگ، آپ سے خاصے ناراض دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ انہیں منانے اور معافی طلب کرنے کا وقت ہے۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب فرد کوڑے ہونے اور آدھے اوجھڑے کام دکھائی دینے لگتے ہیں۔ یہ بات بھی سنانے لگتی ہے کہ اب تو سال ختم ہونے کو ہے۔ یوں آپ بہت سے کام بیک وقت شروع کر سکتے ہیں۔ آپ کے اندر برج حمل کی فطری چیزیں دکھائی دے رہی ہے۔ خود کو ریٹیکس رکھیے۔ گھبرانے یا ڈوبنے سے نہ تو کوئی کام جلدی ہو جائے گا اور نہ ہی گھڑی رُکے گی۔ اپنا نام تبدیل بنائیں۔ جو کام ہو سکے وہ کر لیں۔ جو وقت کی تنگی میں نہ سائے، اسے چھوڑ دیں۔ آپ کا ذہن ان دنوں تخلیقی دور سے گزر رہا ہے۔ اپنے تمام تر آئیڈیاز کو محفوظ کرنے کی کوشش کریں۔ اس ماہ کی ایک اہم بات دولت کی آمد ہے۔ اچانک کہیں سے گشدر یا ذہنی ہوئی رقم حاصل ہو سکتی ہے۔



ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

آپ کے لیے یہ مہینا بے حد اہم ہو سکتا ہے۔ اس ماہ کا پورا چاند جو نومبر کے پہلے ہفتے میں دکھائی دیتا ہے، آپ کے اپنے برج ثور میں طلوع ہوگا۔ پورے چاند کی روشنی میں نہا کر آپ کا "انداز" مطمئن ہو جائے گا۔ اس کے بعد کئی ماہ تک آپ کو اپنے اندر سکون اور اطمینان محسوس ہوتا رہے گا۔ آپ خود کو معاف کر دیں گے اور دوسروں کے ساتھ بھی ہم آہنگی محسوس کریں گے۔ اس ماہ کا مرکز میم رومانس ہے۔ یہ وقت محبت کے حوالے سے اہم ہے۔ کھوئی ہوئی محبت واپس مل سکتی ہے۔ نئے سرے سے بھر پور محبت کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ آپ کی پارٹنرشپ کے مسائل آپ کے حق میں حل ہو جائیں گے۔ آپ جس دور میں داخل ہو رہے ہیں وہ دراصل اگلا یا دوسرا دور دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کے تمام معاملات جس سٹیج پر ہیں، وہاں سے



عمل دخل ہوگا۔ آپ خاکی برج میں اور جب خاک کے ساتھ ہوا مل جائے تو بڑی سے بڑی غمی کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ آپ ایسے دور میں داخل ہو رہے ہیں جہاں آپ کے چاروں جانب کہانیاں بکھری پڑی ہیں۔ بڑے سے بڑا مسئلہ چند سیکنڈ میں حل کر لیں، آپ کے لیے کوئی بڑی بات دکھائی نہیں دے رہی۔ یہ ایک ایسا ٹریڈ ہے جو اگلے سال زیادہ تیزی سے سامنے آئے گا۔ اس ماہ آپ کی زندگی میں ایسے واقعات رونما ہوں گے جو اگلے سال تک زیادہ بہتر انداز میں سامنے آئیں گے۔ یعنی آپ نے جس نئی زندگی یا صورت حال کا سامنا کرنا ہے، اس کا آغاز اسی ماہ سے ہوتا نظر آ رہا ہے۔ نومبر 2014ء میں کچھ ایسے مسائل بھی حل ہو رہے ہیں جن کا آغاز جون 2014ء میں ہوا تھا۔ اس ماہ آپ کے لیے خاصا سفر بھی دکھائی دے رہا ہے۔ ایسا سفر جس کے بعد یا جس کے باعث آپ کے کیریئر میں واضح تبدیلی آسکتی ہے۔ اس ماہ آپ کا وجدان اور سچے خواب کافی تیز تر اور درست دکھائی دے رہے ہیں۔ اس ماہ کی ایک اور اہم بات یہ ہے کہ گفتگو اور بحث مباحثہ میں کسی نہ کسی وجہ سے آپ کو اپنی صفائی دینا یا پوزیشن کلیئر کرنا ہوگی۔ آپ سے جواب طلب کیا جاسکتا ہے۔ سمندر پار سے کوئی اہم شخصیت کاروباری حوالے سے فائدہ مند ثابت ہوگی۔

میزان (Libra) (24 ستمبر 23 اکتوبر)

آپ کے لیے یہ بے حد اہم مہینا ہے۔ اس ماہ جہاں اور بہت کچھ ہوگا، وہاں آپ کی ذہنی رو بھی بہت زیادہ اتار چڑھاؤ کا شکار دکھائی دے رہی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس ماہ کوئی ایسا دن بھی ہو جو اس برس کا بہترین دن ثابت ہو جائے۔ اس ماہ کے آغاز میں کوئی خاصی بڑی کامیابی دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کی خواہش ہے کہ آپ کے پاس بہت سائینک ٹینٹس اور ڈیجیٹل ساری سچت ہو۔ سال کے اس وقت میں اب آپ کو دلی اطمینان حاصل ہوگا۔ امکان ہے کہ آپ کی ماہانہ آمدن میں اضافے کے ساتھ ساتھ کچھ دیگر ذرائع آمدن بھی دریافت ہو جائیں۔

آپ کو اپنی ذمیت میں لیکچرینڈز شامل کرنا ہوں گے، جیسے سادہ پانی، جوس وغیرہ۔ آپ اپنی صحت کی جانب سے لاپرواہی کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ اب آپ کو فوری توانائی کی ضرورت ہے۔ اس ماہ آپ کے گرد کچھ ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو آپ پر جھوٹا الزام لگانا چاہتے ہیں۔ یہاں آپ کو ڈپلومیسی سے کام لینا پڑے گا، کیوں کہ ایک طرف تعلق ہے اور دوسری طرف الزام۔ کچھ حد تک آپ کی جانب سے بھی زیادتی دکھائی دے رہی ہے۔ زیادہ حساس اور اواں ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ دوسروں کی جانب سے رد عمل ہے۔ معافی مانگ لیجئے اور معاف کر دیجیے۔ آپ کے گھر میں بہت سے تیز مزاج لوگ جمع ہو جائیں گے اور آپ سب کو توازن میں رکھنے کی کوشش کرتے کرتے خود اپنا ہی توازن بگاڑ لیں گے لہذا معاملات سمجھانے کے لیے تیار رہیں۔

عقرب (Scorpio) (24 اکتوبر 22 نومبر)

اس ماہ کسی نہ کسی وجہ سے آپ مرکز ٹکاؤ رہنے والے ہیں۔ لوگ آپ کی جانب ایسے متوجہ ہوں گے جیسے آپ چمک رہے ہوں یا تمام لوگوں کے درمیان طویل القامت ہوں۔ اس وقت آپ کی جو بھی بنیادی خواہش ہے، آپ اسے پورا کر سکتے ہیں۔ مثلاً محبت، شادی، دوستی، دولت، ملازمت، کاروبار، کیریئر یا کچھ بھی سمجھ لیں۔ تکمیل آپ کے دروازے پر کھڑی ہے۔ اتنا یاد رکھیں کہ یہ کامیابیاں راستے میں پڑی ہوئی نہیں ملیں گی۔ انہیں حاصل کرنے میں آپ کی جدوجہد اور محنت کا بڑا ہاتھ ہے۔ ان دنوں کے لیے آپ نے بے حد قربانیاں دی ہوئی ہیں۔ لوگوں کو حسد کا حق تو نہیں لیکن پھر بھی آپ کو حسد

جیسے منفی جذبے، طنز یہ جملے، جیسے رویے اور مرد جنگ کا سامنا ہوگا۔ آپ کو برداشت اور بڑے پن کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ اس ماہ جو رو مانس شروع ہوگا وہ بے حد دلچسپ ہو سکتا ہے۔ کاروبار یا ملازمت میں آپ کو بے حد ڈپلومیسی کا مظاہرہ اور اپنی عقلمانی زبان پر قابو رکھنا پڑے گا۔ آپ کو پاور گیم کا سامنا ہے، اس لیے یہاں آپ صرف اسی طریقے سے چل سکتے ہیں۔

قوس (Sagittarius) (23 نومبر 22 دسمبر)

اس ماہ کچھ دن اور مواقع ایسے بھی ہیں کہ آپ زندگی کے محاذ پر ہار کو جیت میں بدل دیں گے۔ آپ میں لاشعور کی تحریک بہت واضح نظر آتی ہے۔ سالوں کے سوئے ہوئے بلکہ دفن شدہ سوال اچانک جواب حاصل کر سکیں گے۔ اس ماہ کی سب سے اہم حکمت عملی یہ ہوگی کہ کچھ دیر آنکھیں بند کر کے ذہن بالکل خالی کر کے لیٹ جائیں۔ سوچیں، مراقبہ کریں۔ آپ جس روحانی وائبریشن کے زیر اثر ہیں، وہ آپ سے رابطہ کرے گی۔ اپنے خوابوں، چھٹی جس اور وجدان پر غماص تو جردیں۔ کوشش کر کے اپنے دل کی آواز سنیں۔ اپنا پیغام وصول کریں۔ جس حد تک ہو سکے اپنے دل کی بات مان لیں۔ اس سے آپ کو بے حد سکون حاصل ہوگا۔ آپ کا دل ان دنوں بہت اہم کردار ادا کر رہا ہے۔

ان دنوں آپ کی زندگی میں فریش اسٹارٹ کی کیفیت دکھائی دے رہی ہے۔ آپ دل سے خوش اور مطمئن ہوں گے۔ جن سے آپ کو محبت ہے وہ مکمل طور پر آپ کی طرف متوجہ رہیں گے۔ اس ماہ کی سب سے اہم بات نومبر کے آخری ہفتے میں طلوع ہونے والا نیا چاند ہے۔ یہ نیا چاند قوس میں وقوع پذیر ہوگا۔ یہ وہ وقت ہے جب آپ کو اپنی بنیادی خواہشات کی تکمیل کے لیے دعا کرنی چاہیے۔ وہ قوس افراد جنہیں محبت کی تلاش ہے، ان کے لیے یہ بہترین موقع ہے۔ اس رات صدق دل سے اپنی دعاؤں پر والے کے حضور پیش کر دیں۔

جدی (Capricorn) (22 دسمبر 20 جنوری)

آپ کے لیے یہ مہینا کئی طرح سے اہم دکھائی دیتا ہے۔ وراثت سے ذہن اور رشتوں پر چھانی ڈھند چھیننے کا وقت ہے۔ گزشتہ چند ماہ سے کچھ لوگ آپ سے ناراض تھے۔ وجہ کچھ بھی رہی ہو لیکن اب آپ کا دل اور دماغ صاف ہونے لگے گا۔ آپ خود آگے بڑھ کر ناراض دوستوں کو معاف کرنے کا کافی عرصے سے آپ کچھ ٹھنکن محسوس کر رہے تھے۔ اس ماہ لگتا ہے کہ آپ کو کوئی ایسا incentive ملے گا جو آپ کے اندر راکٹ بوشر کا کام کر سکتا ہے۔ آپ اتنے تروتازہ ہو جائیں گے کہ دن رات محنت کر کے اپنا مقصد آسانی سے حاصل کر لیں گے۔ یہاں آپ کو احتیاط کی ضرورت بھی ہے کہ کہیں آپ دوبارہ ٹھنکن کا شکار نہ ہو جائیں۔ آپ کو تسلی اور سکون سے آگے بڑھنا ہے۔ جو آپ کا ہے، وہ آپ کا ہی رہے گا اور جلد حاصل بھی ہو جائے گا۔ جدی افراد روحانیت کے حوالے سے بھی بہت آجاگر ہوتے ہیں لیکن کچھ عرصے سے یہ روحانیت جیسے کھوئی ہوئی تھی۔ نومبر کے وسط سے یہ سلسلہ دوبارہ شروع ہو جائے گا۔ آپ کی زندگی میں اس ماہ گزرتوں کے اثرات باقی رہیں گے۔ ان اثرات کے زیر اثر آپ کی معاشی صورت حال خاصی غیر متوقع لگتی ہے۔ یہی وہ محاذ ہے جو پورا مہینا تحریک میں دکھائی دے رہا ہے۔

آپ کو ہر طرف سے اچھی خبریں موصول ہوں گی۔ لوگ گھر آ کر آپ کو کام دے جائیں گے۔ جہاں سے امید بھی نہ ہو، وہاں سے بھی کامیابی ملے گی۔ یوں جیسے دولت اور شہرت دونوں آپ پر مہربان ہوں۔ اس

دوران آپ نے مستقل مزاج رہنے کی کوشش کرنی ہے۔ آپ کے اندر 'دیکھی ہاں کبھی ناں' کی کیفیت ہے۔ اپنے آپ کو اندر سے مضبوط رکھیں اور پڑھیں رہیں۔

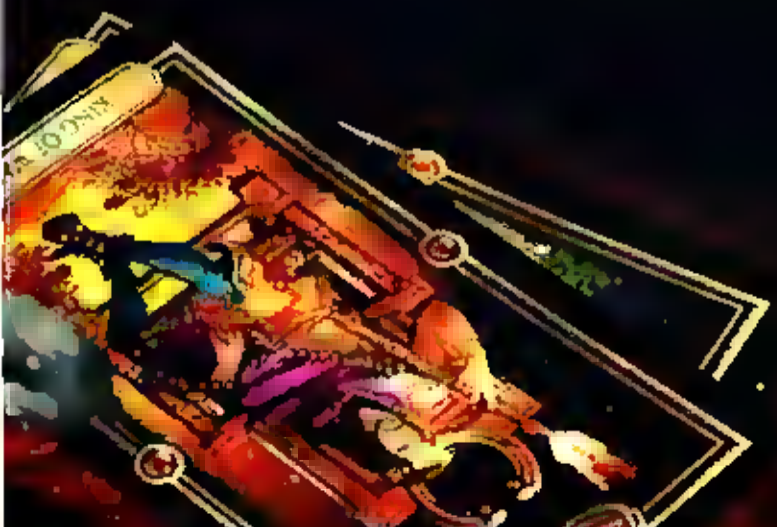
دلو (Aquarius) (21 جنوری 19 فروری)

یہ مہینا کاروبار اور کیریئر کے حوالے سے خاصا اہم دکھائی دیتا ہے۔ ایسے کئی مقام دکھائی دیتے ہیں جہاں اچانک اور فوری فیصلے کرنا ہوں گے۔ درست حکمت عملی تو یہ ہے کہ آپ رسک لے کر رہیں۔ اگر کوئی داد کھیلنا پڑے تو تکمیل جائیں۔ ظاہر ہے کہ پنا سوچے سمجھے قدم اٹھانے سے گریز کریں۔ دراصل اس ماہ ایسے زاویے بن رہے ہیں کہ آپ اگر کوئی اندھا قدم بھی اٹھائیں گے تو وہ آپ کو ری فریش یاری اسٹارٹ کی کیفیت دے گا۔

رومانس کے حوالے سے آپ کا بہترین دور شروع ہو چکا ہے۔ آپ جیسا پارٹنر چاہتے ہیں، ویسا مل بھی جائے گا۔ کوئی ایسا بڑا مسئلہ جو عرصہ دراز سے آپ کے لیے الجھن بنا ہوا تھا، خود بخود اپنے منطقی انجام کو پہنچے گا۔ اس ماہ نئے چاند کی تاریخیں آپ کے لیے اہم ہیں۔ آپ کے دوست احباب آپ کی توجہ آپ کی شکل و شہادت، لباس اور ٹینس کی طرف دلوائیں گے۔ آپ سنجیدگی سے ان کے مشوروں پر غور کریں گے۔ آنے والے دنوں میں آپ ان پر عمل کرتے نظر آتے ہیں۔ اگلے چند ماہ میں آپ اپنی looks میں بنیادی تبدیلیاں لے آئیں گے۔ پرانی یادیں، واقعات اور کئی بھولی بسری باتیں دوبارہ ہوتی نظر آتی ہیں۔ جیسے واقعات اپنے آپ کو ہر راز سے ہوں۔ یہ دلچسپ ہے لیکن امکان ہے کہ آپ کے اندر کوئی ری ایکشن شروع ہو جائے اور آپ کافی وقت لگا کر دوستوں کو تلاش کرنا شروع کر دیں۔

حوت (Pisces) (20 فروری 20 مارچ)

اس ماہ کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ اچانک ذہن سے اکل کر روشن دن میں داخل ہو جائیں گے۔ سب کچھ بالکل صاف دیکھ اور محسوس کر سکیں گے۔ آپ کا وجود جیسے کچھ ان دیکھی شے کی دیواروں نے گھیر رکھا تھا۔ آپ چاہ کر بھی سمجھ نہیں پا رہے تھے کہ آخر یہ رکاوٹ کیا ہے۔ شے کی یہ ان دیکھی دیواریں آپ کو بار بار روک رہی تھیں۔ اب یہ اچانک سے دور ہو جائیں گی۔ اس ماہ کے تمام ایک اینڈز اہم ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ یہ وقت آپ کے لیے ایسی ذہنی تبدیلی کا باعث بنے جو زندگی کے تمام علاقوں پر حاوی ہو۔ آپ گہرے اور مکمل رشتوں کی تلاش میں ہیں۔ آپ چاہتے ہیں کہ جو بھی تعلق ہو وہ دل، دماغ اور روح کے لیے تازگی کا باعث بنے۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ زندگی میں ری ایکٹ کا موقع کم ہی ملتا ہے۔ ضروری حکمت عملی، تھوڑی سی ڈپلومیسی، کچھ بے تکلفی اور ذرا سے احساس سے معاملات آسان ہوتے چلے جائیں گے۔ جھگڑے کی بجائے مفاہمت بہتر نتائج کی حامل ہوگی۔ دوسری اہم بات رومانس اور جذباتی لگاؤ ہے۔ آپ کے جذبات بہت مضبوط اور تند و تیز دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ جذبات ایسے ہیں جو محبت کے اولین مرحلوں میں ہوا کرتے ہیں۔ بچپنی اور بگٹی محبت جیسے۔ لہذا ان پر بھی توجہ دیں۔









the shaukeens

یہ فلم 1982ء میں بننے والی فلم "شوئین" کاری میک ہے، جس میں اشوک کمار، آجیل دت، اے کے بیگل اور مہن چکر پورتی نے اہم کردار ادا کیے۔ اس کے ری میک میں انوکپور، پیوش مشرا اور انوپم کھیر مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ لیزا ہائیڈون اور اسکے کمار کیسیو ایپرنس میں دکھائی دیں گے۔ فلم کی ڈائریکشن ابھیشیک شرما اور پروڈکشن ایٹون وردے اور مراد کھٹیانی کی ہے۔ فلم کے کچھ گانے ہی سنگھ نے گائے ہیں۔ فلم رواں ماہ ریلیز کی جائے گی۔



KILL/DIL

بالی وڈ

میں علی ظفر کی کامیابیوں کا سلسلہ

جاری و ساری ہے۔ ان کی کامیابی سے بہت سے پاکستانی ایکٹرز کو بھی الہیہ پیشن ملی، یہی وجہ ہے کہ اب ان کے نام پر فواد خان، عمران جہاں سمیت کئی پاکستانی ستارے ترقی پزیر ہوئے ہیں۔ ایکشن، رومانس اور کامیڈی سے لے کر ڈراما اور سوشل ریالیٹی کے ساتھ گوندنا اور پرتیا اور پرتیا جیو پڑا اہم کردار ادا کر رہی ہیں۔ فلم کی ڈائریکشن اور پروڈکشن ادنیٰ چو پڑا کی ہے۔ لیکن راج فلمز کے میسرز تلے بے ڈالی اس فلم میں راج اور علی ظفر چھوڑی قسم کے کرداروں میں دکھائی دیں گے، جب کہ گاندھی منجی کردار ادا کر رہے ہیں۔ امید کی جارہی ہے کہ یہ فلم شائقین کا دل جیتنے میں کامیاب رہے گی۔

UNGLI

معاشرتی نا انصافی اور کرپٹ نظام کے خلاف آواز اٹھانے کے لیے بالی وڈ میں اب تک کئی فلمیں بن چکی ہیں۔ ایسی ہی ایک فلم اس ماہ بھی ریلیز ہو رہی ہے، جس میں عمران ہاشمی، سنجے دت، رندیپ ہودا، انگد بیدی، کنگنا رنادت اور نیہا دھوپیا اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ شردھا کپور بھی مختصر کردار میں دکھائی دیں گی۔ فرسودہ اور کرپٹ سسٹم کے خلاف آواز اٹھانے کی پاداش میں ان نوجوانوں کو کن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور آیا وہ اپنے مقصد کے حصول میں کامیاب ہو پاتے ہیں یا نہیں، یہ دیکھنے کے لیے فلم کا انتظار ہی کیا جاسکتا ہے۔ امید کی جارہی ہے کہ شاندار کاسٹ پر مشتمل یہ کامیڈی ڈراما فلم شائقین کے لیے اچھی انٹرنیٹ ثابت ہوگی۔ فلم کی ڈائریکشن رسل ڈی سلوا اور پروڈکشن کرن جوہر کی ہے۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

MITCHELL'S®

Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گڑھا پیسٹ

اس میں شامل ہے
2.5 کلوگرام
تازہ ٹماٹروں کا
گڑھا گودا



اس میں شامل ہے
1 کلوگرام
تازہ ٹماٹروں کا
گڑھا گودا



1 full Tbsp. ≈ 3 medium size tomatoes.
(36g tomato paste) ≈ (200g tomatoes)



No Preservatives

No Artificial Flavours

No Artificial Colours

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY